Querido amigo:

Bienvenido a este Nuevo Tema 3. Queremos recordarte algo muy importante:

Si quieres realizar un buen trabajo, has de tomar muy en serio:

1. *Trabajar estas Fichas **DÍA A DÍA**, para que vayan "impregnando" tu vivir diario de una nueva mirada, de una nueva sensibilidad, de una nueva disciplina y forma de organizarte. No se trata de "rellenar Fichas" sino de **VIVIRLAS DÍA A DÍA**, de **LLEVARLAS A LA VIDA DÍA A DÍA**. Por ello, es tan importante el **ritmo de trabajo de 45 minutos al día durante 6 días a la semana**. El lograr entrar en una **Autodisciplina** desde la que poder ser dueño de tu **voluntad** para realizar esta **Planificación** y este **Ritmo**, será ya el primer fruto de la Terapia de la Esperanza. **Sin este ritmo y esta auto disciplina, no será posible construir.***

   *A este ritmo podrás lograr trabajar **UNA FICHA CADA DOS SEMANAS**, y por tanto, podrás realizar **la Terapia de la Esperanza completa más o menos en 3 años (quizá algunas personas, por su historia y situación personal, necesiten algo más de tiempo). Si te decides a vivir estos tres años a fondo, dando lo mejor de ti mismo y trabajando de la mano del Orientador/a cada uno de los puntos de cada Ficha, descubrirás que irás siendo cada día en mayor medida una nueva persona, con un nuevo pensar, un nuevo sentir y un nuevo actuar.***

2. *Trabajar **TODOS LOS PUNTOS de la Ficha**, es decir, los 11 puntos que ésta tiene (excepto el número 11, si no eres creyente). Si dejas alguno sin trabajar, estarás realizando de forma INCOMPLETA e INCORRECTA la Ficha y por lo tanto, los frutos no serán los esperados. No quieras "correr": da lo mejor de ti mismo en cada uno de los puntos.*

3. *Colocar en tu **Cuaderno** la **Ficha completa**, para que los compañeros y el Orientador/a puedan leerla de forma completa y compartir contigo su aportación.*

4. *Trabajar, en la medida de lo posible, la sección de **Recursos a profundizar**, en la que podrás encontrar un material excelente para ahondar en el tema. Te recomendamos que, al menos, leas un artículo o un capítulo recomendado en cada una de las Fichas. Cuanto más profundices más horizontes nuevos se te abrirán. Intenta luchar contra la "ley del mínimo esfuerzo" y da lo mejor de ti: Recuerda: En función de lo que te "des", así será tu "cosecha". Está en tus manos lo que quieras recoger.*

Si llevas adelante estos tres sencillos consejos, te aseguramos que realizarás una muy buena Terapia de la Esperanza.

Recuerda el compromiso que has tomado para contigo mismo y para tus compañeros, para quienes tu testimonio será fundamental en su camino.

Contamos contigo. Tus Fichas bien trabajadas serán Esperanza para muchos. Ánimo pues y ¡adelante¡

Grupo Juan Pablo II

es_posible_la_esperanza@hotmail.com

Tema 3:

La Dimensión Sexual de la Persona

Visión Global

Ficha 3. 1. Visión Global de la Sexualidad

1. Definición de sexualidad. La experiencia humana originaria como punto de partida para conocer el verdadero significado de la sexualidad.
2. Visión integral de la persona humana. Relación entre persona y sexualidad.
3. La sexualidad y la AMS
4. ¿Qué hacer al respecto?

Ficha 3.2. La ausencia de una educación sexual familiar.

1. ¿Qué significa "educación sexual familiar"?
2. ¿Por qué son los padres los principales responsables de la educación sexual de sus hijos?
3. Consecuencias de la ausencia de la educación sexual familiar.
4. Consecuencias de una "mala" educación sexual familiar.
5. La influencia de los modelos de autoridad de los padres en la educación sexual.
6. La educación sexual y el desarrollo de la AMS.
7. ¿Qué hacer al respecto?

Ficha 3.3. La historia del despertar de la sexualidad.

1. La historia del despertar de la sexualidad
2. Las dudas y los temores acerca de la sexualidad
3. La inseguridad del adolescente con respecto a su sexualidad
4. Ausencia de experiencia sobre algo fundamental
5. La historia del despertar sexual en el adolescente con AMS
6. ¿Que hacer al respecto?

Ficha 3.4. Traumas en el desarrollo de la sexualidad

1. ¿Qué significa "trauma"?
2. Traumas en el desarrollo de la sexualidad.
3. El abuso sexual infantil
4. Las consecuencias del abuso sexual
5. Cuando el abuso sexual ocurre en la familia
6. ¿Porque el niño se siente responsable?
7. El abuso sexual y la confusión de genero
8. ¿Que hacer al respecto?

→ ***Documento de Trabajo: Sanar las heridas del abuso sexual.***

Ficha 3.5. Las nefastas consecuencias de ciertos "experimentos" sexuales.

1. La conducta sexual es aprendida
2. Los primeros juegos sexuales
3. El primer experimento sexual
4. Tipos de primeros experimentos sexuales
5. El primer experimento homosexual
6. ¿Qué hacer al respecto?

Ficha 3.6. La plasticidad de la conducta sexual y la adaptación forzada a lo que se aprende: la emergencia del placer.

1. La plasticidad del comportamiento humano
2. La plasticidad de la conducta sexual
3. Comportamientos sexuales que derivan de la plasticidad nociva de la conducta humana
4. La plasticidad de la conducta homosexual
5. ¿Qué hacer al respecto?

Ficha 3.7. La frustración que sigue al contacto sexual

1. Significado de frustración
2. La frustración que sigue al contacto sexual
3. La frustración que sigue al contacto homosexual
4. ¿Qué hacer al respecto?

Ficha 3.8. La cultura del instante

1. Significado de "cultura del instante"
2. La cultura del instante y la sexualidad
3. La cultura del instante y la AMS
4. ¿Qué hacer al respecto?

Ficha 3.9. Efectos a corto plazo (positivos) y a largo plazo (negativos) de la conducta sexual.

1. El uso apropiado de la sexualidad
2. El uso inapropiado de la sexualidad
3. Efectos del uso inapropiado de la sexualidad : a corto y a largo plazo
4. Los efectos "positivos" y negativos de la AMS
5. ¿Qué hacer al respecto?

Ficha 3.10. De la codependencia afectiva a la codependencia sexual

1. De la dependencia afectiva a la dependencia sexual
2. La personalidad del adicto
3. Se apega a quien se idealiza
4. La dependencia sexual y la AMS
5. ¿Qué hacer al respecto?

Ficha 3.11. Placer, dolor y vergüenza

1. El placer y el sexo
2. El dolor y el sexo
3. El dolor y la vergüenza de la AMS
4. ¿Que hacer al respecto?

Ficha 3.12. Del temor al "qué dirán" a la aceptación y reconocimiento al "grupo de referencia"

1. El temor al "qué dirán".
2. Los mecanismos de defensa y la identificación.
3. Identificación al grupo de referencia.
4. El grupo de pertenencia y la AMS
5. ¿Qué hacer al respecto?

Ficha 3.12. TEST DE AUTOEVALUACIÓN

Tema 3
Madurar la Dimensión Sexual

Ficha 3.1
Visión Global de la Sexualidad

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

En ocasiones, miramos la realidad pero no somos capaces de verla en su totalidad. La sexualidad humana tiene una realidad visible a través del cuerpo y una realidad no visible en el interior de la persona, que conjuntamente, expresan su verdadero significado. La comprensión del **verdadero significado de la sexualidad humana**[1] lleva consigo reconocer y asumir **el verdadero significado de ser persona humana**. Quien ama de verdad quiere conocer más y mejor a la persona amada.

Objetivos:

1. **Conocer la relación entre persona humana, cuerpo y sexualidad a través de la experiencia.**
2. **Descubrir, valorar y admirarse del maravilloso y verdadero significado de la sexualidad humana, como don para el Amor.**
3. **Descubrir que la sexualidad abarca las tres dimensiones de la persona humana.**
4. **Conocer las ayudas que gobiernan y ordenan la sexualidad humana.**

2. Exposición del tema.

Esquema:

5. **Definición de sexualidad. La experiencia humana originaria como punto de partida para conocer el verdadero significado de la sexualidad.**
6. **Visión integral de la persona humana. Relación entre persona y sexualidad.**
7. **La sexualidad y la AMS**
8. **¿Qué hacer al respecto?**

1. La experiencia humana originaria como punto de partida para conocer el verdadero significado de la sexualidad

La persona humana se expresa y realiza a través de su sexualidad, y se visibiliza en su cuerpo sexuado como varón y mujer. Aquellos que consideren a la persona humana como un medio para la obtención de placer o de dominio, y no como un fin en sí misma, con el derecho de ser respetada y amada, tampoco reconocerán la verdadera sabiduría de la sexualidad.

[1] Cuando decimos “verdadero significado” de la sexualidad humana, queremos decir que ésta posee una naturaleza propia que el hombre tiene que descubrir progresivamente. Tiene un significado propio que no lo crea la libertad humana.

El término **sexualidad** puede significar tanto la facultad sexual como el ejercicio de esa facultad. La bondad de la sexualidad humana tiene dos aspectos inseparables entre sí como las dos caras de una moneda:

1) Es capaz de poner las condiciones para concepción de una nueva persona (Dimensión procreadora).
2) Es capaz de expresar la comunión de donación interpersonal entre el varón y la mujer abarcando las tres dimensiones de la persona.
(Dimensión unitiva).

Lo que caracteriza a la actividad sexual frente a otras actividades humanas es que tiende implicar a la persona en su totalidad y que puede poner las condiciones para que exista una nueva persona.

Significado de la sexualidad

4. La sexualidad es un elemento básico de la personalidad; un modo propio de ser, de manifestarse, de comunicarse con los otros, de sentir, expresar y vivir el amor humano. Por eso, es parte integrante del desarrollo de la personalidad y de su proceso educativo: «A la verdad en el sexo radican las notas características que constituyen a las personas como varones y mujeres en el plano biológico, psicológico y espiritual, teniendo así mucha parte en su evolución individual y en su inserción en la sociedad».

5. La sexualidad caracteriza al varón y a la mujer no sólo en el plano físico, sino también en el psicológico y espiritual con su impronta consiguiente en todas sus manifestaciones. Esta diversidad, aneja a la complementariedad de los dos sexos, responde cumplidamente al diseño de Dios en la vocación enderezada a cada uno.

La genitalidad, orientada a la procreación, es la expresión máxima, en el plano físico, de la comunión de amor de los cónyuges. Arrancada de este contexto de don recíproco —realidad que el cristiano vive sostenido y enriquecido de una manera muy especial, por la gracia de Dios— la genitalidad pierde su significado, cede al egoísmo individual y pasa a ser un desorden moral.

6. La sexualidad orientada, elevada e integrada por el amor adquiere verdadera calidad humana. En el cuadro del desarrollo biológico y psíquico, crece armónicamente y sólo se realiza en sentido pleno con la conquista de la madurez afectiva que se manifiesta en el amor desinteresado y en la total donación de sí [2].

La persona humana puede ejercer su sexualidad a través de la vida matrimonial, en la unión conyugal (carnal) de los esposos, o expresar su sexualidad a través de la elección del celibato o virginidad (absteniéndose de cualquier actividad sexual).

¿Qué tipo de experiencias humanas nos ayudan a entender el verdadero significado de la sexualidad?

Existe una relación inseparable entre experiencia[3], persona, cuerpo y sexualidad. La misma persona es a la vez objeto y sujeto de experiencias a través de su cuerpo. A través del conocimiento y de la conciencia, la persona humana experimenta la realidad de manera particular y por eso decimos: "*a mí me parece, yo creo qué, etc*." Cuando alguien nos da una

[2] *Orientaciones educativas sobre el amor humano*. Sagrada Congregación para la Educación Católica, en:
http://www.vatican.va/roman_curia/congregations/ccatheduc/documents/rc_con_ccatheduc_doc_19831101_sexual-education_sp.html
Aconsejamos la lectura de este texto por su belleza y su profundidad.

[3] La experiencia subjetiva es una forma de conocimiento que ilumina la realidad, pero tiene que acompañarse por el filtro del juicio intelectual, formado adecuadamente, para alcanzar su verdadero significado.

bofetada, experimentamos muchas cosas que nos son visibles: dolor físico, vergüenza, rabia, humillación, etc.

Todo ser humano, desde el principio de su existencia como especie, participa de experiencias originarias y comunes que conducen su experiencia subjetiva a comprender el verdadero significado de su sexualidad:

1) <u>La primera experiencia humana común</u> es el descubrimiento por el primer ser humano de su diferencia corporal con respecto al resto de los animales de la naturaleza. Es una experiencia de soledad y a la vez de deseo de encontrar a alguien similar a él. Este primer ser humano, desde su origen, se siente diferente con respecto al resto de las criaturas que le rodean del reino animal. ¿Cómo descubre el ser humano que es diferente respecto al resto de las criaturas que lo rodean? Porque su cuerpo es diferente del resto de ellas. Por lo tanto, la persona vincula esta soledad originaria con el conocimiento del cuerpo, a través del cual, el ser humano se distingue del resto de los animales no racionales.

Conclusión de esta primera experiencia humana: El cuerpo expresa a la persona. Cuando vemos un cuerpo humano vemos a una persona humana. El cuerpo humano es diferente del cuerpo de los animales. Esta diferencia le da a la persona humana una certeza: yo no soy como ellos. **Mi cuerpo y mi sexualidad es diferente de los animales no racionales.**

2) Además, el primer ser humano vive una segunda experiencia común: **salir de esta soledad originaria ante el encuentro de alguien que es igual a él en humanidad, pero diferente en su corporeidad y por lo tanto es su sexualidad.** El varón descubre a la mujer y la mujer al varón. Descubre que está llamado a la comunión y a la unidad en la diferencia y en la complementariedad. El mutuo descubrimiento de sus diferencias les revela a ambos **quienes no son**, y por lo tanto **quienes son**. Es decir:

"*Yo no soy mujer, luego soy varón*"; "*yo no soy varón, luego soy mujer*". La masculinidad y la feminidad expresan la conciencia de identidad del propio cuerpo y de diferencia con respecto al del otro sexo. El varón y la mujer son dos modos sexuados de ser cuerpo. La feminidad se encuentra a sí misma frente a la masculinidad, mientras que la masculinidad se confirma a través de la feminidad.

3) La tercera experiencia que se une a las dos anteriores es que la existencia humana como varón y mujer nos viene dada como un don[4], gratis, sin pedirlo, sin solicitarlo. Nadie nos ha preguntado si queríamos existir. El nacimiento de nuestro ser personal como varón o mujer nos ha sido dado desde el principio de nuestra existencia por puro amor.

Por lo tanto, ser persona humana sexuada como varón o mujer significa **existir por un don gratuito y existir para alguien, como otro don, y es ahí donde la sexualidad cobra su verdadero significado**. La sexualidad está abierta a la donación.

De esta manera, comprendemos que la sexualidad alcanza su expresión más profunda en el amor personal de donación mutuo entre varón y mujer. Al mismo tiempo que la persona, varón/mujer, experimenta que es un don, una ayuda para el otro, experimenta su diferencia respecto el otro, tanto en su dimensión biológica, como psicológica y espiritual.

El amor y la sexualidad humana

10. ***El hombre está llamado al amor y al don de sí en su unidad corpóreo-espiritual****. Feminidad y masculinidad son dones complementarios, en cuya virtud la sexualidad humana es parte integrante de la concreta capacidad de amar que Dios ha inscrito en el varón y en la mujer. « La sexualidad es un elemento básico de la*

[4]"El Hombre.., no puede encontrarse a sí mismo, sino en el sincero don de sí".(Gaudium et spes 24).

personalidad; un modo propio de ser, de manifestarse, de comunicarse con los otros, de sentir, expresar y vivir el amor humano ».

Esta capacidad de amar como don de sí tiene, por tanto, su « encarnación » en el carácter esponsal del cuerpo, en el cual está inscrita la masculinidad y la feminidad de la persona. « El cuerpo humano, con su sexo, y con su masculinidad y feminidad visto en el misterio mismo de la creación, es no sólo fuente de fecundidad y de procreación, como en todo el orden natural, sino que incluye desde el « principio » el atributo « esponsalicio », es decir, la capacidad de expresar el amor: ese amor precisamente en el que el hombre-persona se convierte en don y —mediante este don— realiza el sentido mismo de su ser y existir ». Toda forma de amor tiene siempre esta connotación masculino-femenina.

11. ***La sexualidad humana es un Bien****: parte del don que Dios vio que « era muy bueno » cuando creó la persona humana a su imagen y semejanza, y « varón y mujer los creó » (Gn 1, 27). En cuanto modalidad de relacionarse y abrirse a los otros, la sexualidad tiene como fin intrínseco el amor, más precisamente el amor como donación y acogida, como dar y recibir.*

La relación entre un varón y una mujer es esencialmente una relación de amor: *« La sexualidad orientada, elevada e integrada por el amor adquiere verdadera calidad humana ». Cuando dicho amor se actúa en el matrimonio, el don de sí expresa, a través del cuerpo, la complementariedad y la totalidad del don; el amor conyugal llega a ser, entonces, una fuerza que enriquece y hace crecer a las personas y, al mismo tiempo, contribuye a alimentar la civilización del amor; cuando por el contrario falta el sentido y el significado del don en la sexualidad, se introduce « una civilización de las "cosas" y no de las "personas"; una civilización en la que las personas se usan como si fueran cosas. En el contexto de la civilización del placer la mujer puede llegar a ser un objeto para el varón, los hijos un obstáculo para los padres »*[5]*.*

Como conclusión de este punto podemos afirmar que el cuerpo de cada persona tiene un lenguaje de DONACIÓN expresado en la sexualidad, con la misión específica de poder vivir el amor de comunión y solidaridad en el marco del matrimonio y de la familia. El varón y la mujer uniéndose entre sí en el acto conyugal se donan y se reciben mutuamente, se hacen una sola carne. Uniendo sus cuerpos, unen sus personas, unen sus corazones, unen su espíritu. El acto sexual es la entrega total del cuerpo como expresión de la entrega total de la persona en una relación definitiva, fiel, que desea la exclusividad y que puede transmitir la vida.

Por lo tanto, el verdadero significado de la palabra sexualidad nos remite a la experiencia de donación entre varón y mujer, que hacen capaces un amor verdadero y posibilitan con ello la perpetuación de la especie:

"*La sexualidad humana es una potente llamada a la unidad entre el varón y la mujer, que promete una plenitud*[6] *precisamente en la comunión de las personas*[7]".

"*La sexualidad es una facultad constitutiva de la persona que implica particularmente a la afectividad, a la capacidad de amar y de procrear y de manera más general, a la aptitud para establecer vínculos de comunión con el otro*" [8].

---

[5] *Sexualidad humana: Verdad y significado.* Pontificio Consejo para la familia, en: http://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/family/documents/rc_pc_family_doc_08121995_human-sexuality_sp.html Recomendamos la lectura de este texto por su belleza y profundidad.

[6] Plenitud significa Felicidad.

[7] Melina, L. *Por una cultura de la familia. El lenguaje del amor*. Pág. 124. Ed. Edicep. 2009.

[8] Cfr. Catecismo Iglesia Católica. nº 2322-2323.

Aceptar la dignidad y la belleza de la sexualidad masculina y femenina está lejos de todo puritanismo. La desnudez del cuerpo nos habla de su persona. Es la mirada sobre ese cuerpo la que puede violentar su dignidad. Cuando el varón y la mujer se miran con una mirada de admiración, descubriendo la belleza interior del otro, y no con una mirada de dominio no sienten vergüenza. Cuando el varón y la mujer utilizan y dominan el cuerpo del otro aparece la vergüenza porque el otro tiene miedo de ser utilizado. El pudor es una defensa que tiene la naturaleza humana para evitar que manipulen su cuerpo:

> *El pudor, elemento fundamental de la personalidad, se puede considerar —en el plano educativo— como la conciencia vigilante en defensa de la dignidad del hombre y del amor auténtico. Tiende a reaccionar ante ciertas actitudes y a frenar comportamientos que ensombrecen la dignidad de la persona. Es un medio necesario y eficaz para dominar los instintos, hacer florecer el amor verdadero e integrar la vida afectivo-sexual en el marco armonioso de la persona. El pudor entraña grandes posibilidades pedagógicas, y merece por tanto, ser valorizado. Niños y jóvenes aprenderán así a respetar el propio cuerpo como don de Dios, miembro de Cristo y templo del Espíritu Santo; aprenderán a resistir al mal que les rodea, a tener una mirada y una imaginación limpias y a buscar el manifestar en el encuentro afectivo con los demás un amor verdaderamente humano con todos sus elementos espirituales* [9].

2. Visión integral de la persona humana. Relación entre persona y sexualidad.

La **ciencia que estudia al Hombre**[10] **(varón/mujer)** refleja que **siendo éste capaz de realizar acciones diferentes de los animales también tiene necesidades diferentes de los mismos**. El ser humano asume todas las funciones específicas de los seres vivos: nutrición, crecimiento y reproducción pero las realiza al modo humano, es decir de modo racional y libre. El ser humano es capaz de autoconciencia y elección de conductas, y los animales no; esto también afecta a su conducta sexual.

La persona humana es una unidad inseparable de cuerpo y espíritu; es al mismo tiempo cuerpo y espíritu.

1. La persona humana es un individuo único, irrepetible, singular, insustituible. Expresa lo más perfecto de la creación. Ninguna persona puede sustituir a otra. Cada persona emerge desde la concepción como una novedad y merece ser tratada como un fin en sí misma no como un medio.

2. La persona humana es un "ser racional" en su esencia, en su naturaleza porque es un ser espiritual. Ser racional es un modo de ser con capacidad de inteligencia, memoria y voluntad.

3. La persona es un ser relacional: con capacidad y necesidad de un diálogo interpersonal. La persona existe en función de un tú.

4. El espíritu le comunica la vida al cuerpo. El hombre exterior, dice Ortega, está habitado por el hombre interior. El espíritu, que es una realidad indivisible, le comunica a la persona la conciencia de ser alguien, del yo y la capacidad de autodominio y de autotrascenderse, de salir de sí mismo.

---

[9] Orientaciones educativas sobre el amor humano, Sagrada Congregación para la educación católica, en: http://www.vatican.va/roman_curia/congregations/ccatheduc/documents/rc_con_ccatheduc_doc_19831101_sexual-education_sp.html

[10] Antropología.

5. La persona humana es también su cuerpo. La intimidad humana no tiene espacio, por eso para desvelarse necesita de la materia y se hace presente por medio del cuerpo. El cuerpo humano no es equiparable a ningún otro cuerpo animal, pues posee una belleza incomparable. El cuerpo no es un instrumento del que la persona se sirve para alcanzar sus objetivos. La persona humana nunca puede ser instrumentalizada ni manipulada. Incidir sobre el cuerpo es también incidir en la persona.

La sexualidad incluye, por tanto, los tres aspectos esenciales de lo humano: biológico, psicológico y lo espiritual. Siendo la persona humana un solo yo masculino o femenino, estos tres aspectos esenciales de la sexualidad están íntimamente conexionados entre sí. Somos varón o mujer; nos comunicamos como varón o mujer; sentimos, expresamos y vivimos el amor como varón o mujer.

"*El sexo en el hombre no es algo material, corporal, externo al ser humano, sino una realidad profunda, íntima que inunda toda la personalidad. Los aspectos biológicos tienen un sentido diverso, aunque con algunas analogías, con lo que sucede en el mundo animal, y esto porque en el hombre la naturaleza biológica está unida a la naturaleza del espíritu, dando lugar a la naturaleza humana y a la persona*[11]".

La sexualidad atañe a la persona en su inseparabilidad de cuerpo espíritu.

"*La sexualidad caracteriza al varón y a la mujer no sólo en el plano físico, sino también en el psicológico y espiritual con su huella consiguiente en todas sus manifestaciones. Ésta no puede ser reducida a un puro e insignificante dato biológico, sino que es un elemento básico de la personalidad; un modo propio de ser, de manifestarse, de comunicarse con los otros, de sentir, expresar y vivir el amor humano*"[12].

Veamos el significado de estas tres dimensiones:

1. Desde **la dimensión biológica** el sexo constituye a la persona y la determina genéticamente. Todas nuestras células son masculinas o femeninas; el cerebro, el aparato reproductor, el sistema endocrino, el aspecto corpóreo son también sexuados. La respuesta sexo-genital está orientada a la excitación erótica a través de la experiencia sensitivo-corporal, y se diferencia en ritmos y cualidades en los dos sexos.

2. Desde **la dimensión psicológica** la sexualidad se manifiesta en la profunda atracción que une al varón y a la mujer. La respuesta sexual se desarrolla en este plano principalmente a través del deseo, los afectos y las emociones. La forma de pensar, de expresarse, de hablar, de experimentar emociones, de amar, es distinta en cada sexo y todo está orientado a posibilitar el amor entre varón y mujer, el amor de comunión y solidaridad.

3. Desde **la dimensión espiritual,** sede de la inteligencia y la voluntad, la sexualidad a través del amor al bien del amado está orientada a la salida de sí misma en donación y entrega, que son la fuente de la felicidad. A medida que la persona va madurando descubre en el otro sexo no solo sus diferencias físicas y psicológicas sino que descubre en el otro su suprema dignidad: una *persona* dotada de belleza y valor tales que le hacen merecedora de ser amada, querida por sí misma, un don para toda la humanidad. Existen cualidades espirituales específicas en el varón y en la mujer. La mujer, por su vocación a la maternidad está más abierta a la acogida y a la entrega personal y tiene una mayor fortaleza en el sufrimiento. El varón, por otra parte pone su capacidad de decisión y proyección al servicio de su familia.

---

[11] Lucas Lucas, R. *Antropología y Problemas Bioéticos*. Págs. 58-59. Colección Estudios y Ensayos. BAC. nº 21(2001).

[12] Congregación para la Doctrina de la Fe. *Carta sobre la colaboración del varón y la mujer en la iglesia y en el mundo*, 8, en:
http://www.vatican.va/roman_curia/congregations/cfaith/documents/rc_con_cfaith_doc_20040731_collaboration_sp.html

Hay una jerarquía entre estas tres dimensiones. Para que la persona se pueda autogobernar y salir de sí misma para donarse, la dimensión espiritual debe gobernar a las demás dimensiones física y psicológica.

4. La sexualidad y la AMS

¿Da lo mismo tener un tipo de experiencias sexuales que otras?

Dado que la sexualidad humana es una facultad que alcanza a toda la realidad de la persona, una facultad constitutiva que atraviesa todo su ser, cuando se manipula la sexualidad humana se manipula a la persona.

Cuando la sexualidad queda reducida a un mero impulso homoerótico conduce a la persona a la frustración, a la degradación de su propia dignidad y al vacío emocional. Nunca ha sido más evidente que en estos tiempos, como la cultura de la permisividad sexual no ha recogido los frutos esperados. Muchos jóvenes se lanzan a la búsqueda de experiencias sexuales pero no se sienten recompensados por ellas aumentando en su conducta sexual los casos de eyaculación precoz, impotencia, frigidez sexual, miedo a las relaciones sexuales, AMS y todo tipo de consecuencias negativas ante la pérdida de un verdadero sentido de la sexualidad.

Con diferentes argumentos engañosos, se ha llegado al corazón del hombre, y se le ha robado la posibilidad del don, de donarse al otro, confundiéndose genitalidad con sexualidad, búsqueda de placer con amor, instrumentalización del otro con donación gratuita. La confusión que hoy está vigente en el ámbito de la sexualidad humana, tiene unos factores determinantes muy precisos: **se ha reducido a la persona humana a un mero ente biológico sin referencia espiritual alguna.** Se defiende la **autonomía moral**, desvinculada de la verdad sobre el hombre y se pierde el reconocimiento de la dignidad humana. **La persona tiene "derecho" a hacer cualquier cosa con su cuerpo y con el de los demás. Desaparecen los "deberes" con uno mismo, con los demás, … Se degrada el verdadero significado de la libertad: En lugar de ser el don para buscar la verdad de uno mismo y de la sexualidad, ha pasado a ser el *"haz lo que quieras, lo que te apetezca, lo que te "pida" el cuerpo"…***

Desde el punto de vista de la experiencia no se puede hablar de personas con AMS en general como si esa condición revistiera en todas ellas el mismo grado de intensidad y tuviera las mismas manifestaciones e implicara la misma irreversibilidad. Cada persona con tendencia AMS, como cualquier otra persona es única e irrepetible. Cada una de ellas, tiene una historia concreta que les ha conducido a la realidad en la que viven. Es necesario partir del supuesto de que existen diversos grados de desarrollo de AMS. Además, puede suceder que la tendencia AMS se dé sola o también que se den añadidas otras alteraciones.

> "*Como cualquier problema que afecta al hombre en profundidad, también el de la AMS resulta complejo: son numerosos, diversos y difíciles los aspectos que implica. En esta complejidad se manifiesta la singularísima riqueza propia de la persona humana, a menudo definida con razón como misterio*"[13].
>
> Según Ovesey,
>
> "*podemos distinguir tres categorías diversas de motivación implicadas en las relaciones o tendencias AMS. La dependencia afectiva, el poder o dominio, y finalmente la gratificación sexual en sentido estricto.*
>
> *Por eso suele hablarse de «AMS imaginaria» o temida, «pseudo-AMS» y «AMS manifiesta»*
>
> *En la **AMS imaginaria** la atracción que se da es pasajera, puede tener lugar sin haber sido seguida de ningún tipo de experiencias AMS y afecta sobre todo a los varones adolescentes en periodos de inseguridad o depresión.*
>
> *La **pseudo-AMS** se da en aquellos en los que la tendencia AMS tiene como motivación principal la dependencia afectiva o el dominio, y sólo secundariamente la gratificación sexual.*
>
> *Con el nombre **AMS manifiesta** se designa aquella en la que la gratificación sexual es la motivación principal.*
>
> *Tanto la AMS imaginaria como la pseudo-homosexualidad son relativamente fáciles de superar. Mucho más difícil de orientar es la AMS manifiesta, sobre todo si la han desarrollado desde la pubertad*"[14]

La AMS, contradice la verdad sobre los fines de la sexualidad humana porque la persona no contempla ni en los sentimientos ni en las conductas la comunión interpersonal entre el varón y la mujer orientada a la procreación. La diferencia sexual nos remite al encuentro con mi "otro yo" (femenino o masculino). La relación AMS, en cambio, es una forma de narcisismo, de búsqueda de sí mismo en el otro, de buscar cubrir "mis necesidades" a través del otro, al que, de forma inconsciente e involuntaria muchas veces, le instrumentalizo, convirtiéndole en el "objeto" de la satisfacción de mis deseos y necesidades, en "mi osito de peluche" que me da lo que necesito. Por lo tanto, se puede decir de alguna manera que el egoísmo, la falta de verdadera comunión y solidaridad y la incomunicabilidad es la regla de la AMS.

A través de la incapacidad para vivir la sexualidad del modo adecuado por las negativas vivencias psico-biográficas unidas al temperamento de cada persona, aparecerán en las relaciones personales síntomas de deseo de dominio, dependencia emocional, victimismo, miedo a perder la intimidad, disociación de la personalidad, conductas sexuales arriesgadas, incluso deseos de inmolación por el amor del otro.

---

[13] Antropología cristiana y homosexualidad. Mons. Dionigi Tettamanzi. L'Osservatore Romano. N. 11, 1997.

[14] *Carta sobre la Atención Pastoral a las personas homosexuales.* Congregación para la Doctrina de la Fe, en:
http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=363%3Aen-torno-a-la-ams&id=1341%3Aatencion-pastoral-a-las-personas-homosexuales-congregacion-para-la-doctrina-de-la-fe&option=com_content&Itemid=289

Todo ello puede sanarse aprendiendo a servir a nuestras personas como se merecen: en caridad y en justicia.

5. ¿Qué hacer al respecto? Recuperar la esperanza de curar la AMS y vivir el verdadero significado de la sexualidad

El moldeamiento de la conducta sexual, el modo en que esta se configura, no depende solo de factores biológicos, sino también de factores psicológicos y socioculturales. La grandeza de la libertad, afecta profundamente al hombre en el ámbito del desarrollo de la sexualidad. Precisamente por ello, es conveniente admitir la necesidad de **la educación afectivo-sexual que haga posible el recto y libre uso de esa función.**

En esta educación sexual se enseñará cómo los tres dinamismos de la persona humana (físico, psíquico y espiritual) que son atravesados por la sexualidad deben estar jerarquizados para que la persona no se vea arrastrada únicamente en sus decisiones por su deseo erótico[15].

Es decir la dimensión espiritual debe gobernar y dirigir la dimensión física y psicológica. La debilidad humana, el mal uso de la libertad, y la falta de voluntad, impiden en muchas ocasiones que haya un desarrollo armónico de estos dinamismos conduciendo a la persona a la sensación de fracaso y desesperación.

También en la educación afectivo-sexual [16] es importante enseñar a desarrollar pedagógicamente las virtudes humanas de la paciencia, humildad y la castidad para recuperar el desarrollo armónico de la sexualidad humana, gobernando el deseo erótico por la racionalidad, y el amor al bien de la persona amada.

La virtud de la paciencia: nos permite perseverar en las decisiones tomadas y mantener la disciplina del trabajo a pesar de las adversidades que ocurran. En la "tierra" de la paciencia va creciendo la esperanza y la paz profundas del corazón.

La virtud de la humildad nos permite conocernos y aceptar nuestras debilidades y tener misericordia con las debilidades de los demás para poder perdonar las injusticias y heridas recibidas. En la "tierra" de la humildad va creciendo la verdad de nosotros mismos, acogida en serena alegría.

La virtud de la castidad es la capacidad de poder gobernar y encauzar nuestros instintos y deseos afectivo-sexuales. Nadie puede darse, si no se posee antes. La castidad implica un aprendizaje del dominio de sí. El dominio de sí es una obra que dura toda la vida. Nunca se la considera adquirida de una vez para siempre. Supone un esfuerzo reiterado en todas las edades de la vida. El esfuerzo requerido puede ser más intenso en ciertas épocas, como cuando se forma la personalidad, durante la infancia y la adolescencia[17]. En la "tierra" de la castidad va creciendo de forma hermosa y robusta la libertad que es la capacidad de llevar a cabo hasta el final la verdad de nosotros mismos y de nuestra sexualidad: el amor. Todas las personas estamos llamadas a la castidad y las personas con AMS también.

La virtud de la castidad se desarrolla en la amistad con el prójimo, desarrollada entre personas del mismo sexo o de sexos distintos y conduce a la comunión espiritual. La castidad nace de la virtud de la caridad, que es la forma de todas las virtudes:

---

[15] "*Durante la excitación sexual el cuerpo esparce una sustancia química llamada oxitocina que funciona como un pegamento humano creando un vínculo emocional muy grande, aumenta la confianza en la otra persona y disminuye la capacidad de verla objetivamente*". Evert, J. Amor Puro. AIS. Chile 2000.

[16] Ver: *Orientaciones educativas sobre el amor humano*. Sagrada Congregación para la Educación Católica, en: http://www.vatican.va/roman_curia/congregations/ccatheduc/documents/rc_con_ccatheduc_doc_19831101_sexual-education_sp.html

[17] *Catecismo Iglesia Católica*, nº 2342, en: http://www.vatican.va/archive/ESL0022/_INDEX.HTM

"El amor constituye la única manera de conocer a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad, ya que nadie puede ser totalmente conocedor de la esencia de otro ser humano si no le ama"[18].

El amor es un buen motivo para devolver la esperanza.

La experiencia de oración y la palabra humana dirigida con amor regeneran la voluntad de la persona devolviéndole ánimos nuevos, reorientado sus sentimientos y conductas AMS hacia el verdadero significado de la sexualidad.

No lo dudéis: la maduración en el verdadero amor cura la AMS. Esto es lo que buscamos en nuestra Terapia de la Esperanza: No sólo salir de la AMS, sino madurar en el verdadero amor.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. A la luz de lo expuesto ¿Cuál es el verdadero significado de la sexualidad humana? ¿Cómo lo has vivido a lo largo de tu vida?
2. ¿Por qué contradice la AMS el significado de la sexualidad humana? ¿Cómo lo has vivido en tu propia vida?
3. ¿Qué virtudes crees que hay que desarrollar para vivir una sexualidad que respete su verdadero significado? ¿Cuáles has vivido y cuáles no? ¿Qué pasos crees que debes de dar para llegar a vivirlas?

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha:

- Observa en tu entorno y apunta durante estas dos próximas semanas ejemplos de imágenes y conductas que vayan en contra del verdadero significado de la sexualidad humana. Reflexiona sobre el daño que estas imágenes y conductas hacen en especial a niños, adolescentes y jóvenes y piensa cuál sería la verdadera imagen y conducta que deberíamos de darles para expresar el verdadero sentido.
- Lee uno de los artículos que te sugerimos en Recursos y aplícalo en tu vida. ¿Qué consecuencias y compromisos sacas?

5. Testimonio.

Ya en mis años de preadolescente (12, 13) mi confusión sexual era grande. Me sentía atraído por los chicos y mis fantasías durante la masturbación era pensando en ellos.

Nunca pude integrarme a fondo en su mundo, me sentía inferior, avergonzado, sus intereses no eran los míos.... y en cambio, buscaba y deseaba sobre todo, una amistad masculina intima que me sirviera de apoyo y consuelo. A pesar de ello, nunca acepté mi homosexualidad. Solo pensarlo me ruborizaba. Ni quería serlo ni parecerlo. He vivido por tanto siempre bajo una fuerte presión, aislado y terriblemente solo en el fondo, siempre ocultándome de los demás. Mi complejo de inferioridad en todo, y sobre todo, frente a otros hombres ha sido grande. Siempre me ha sido más fácil la relación con las mujeres, entendiendo más su mundo e intereses.

He vivido siempre con la esperanza de que mi tendencia fuera desapareciendo con el paso del tiempo, o al menos seria algo que llegaría a controlar. Lejos de ser así ha sido todo lo contrario. Comencé la práctica del sexo esporádico y anónimo a los 22 años aproximadamente y llegó a convertirse en algo compulsivo y descontrolado. A pesar de ello nunca he querido identificarme con el

[18] *El hombre en busca de sentido*. Víctor E. Frankl, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=276%3A1-logoterapia&id=738%3Ael-hombre-en-busca-de-sentido-viktor-e-frankl&option=com_content&Itemid=263

mundo gay, no he frecuentado lugares de ambiente, no he tenido una relación de pareja ni de amistad,.... no quería formar parte del mundo gay. Mis intentos por abandonar este estilo de vida han sido fallidos. Si bien es cierto que en alguna época breve dejé la práctica homosexual, ésta era sustituida por la masturbación y visualización de pornografía, por lo que he estado inmerso de un círculo vicioso sintiéndome cada vez peor.

Aun así nunca dejé de luchar. La esperanza y el cambio comenzó en me vida hace algunos años al conocer y creer en la Palabra de Dios y en lo que referente a este tema enseña, pero nunca he seguido una terapia, nunca me he enfrentado ni descubierto mis heridas. He experimentado algún cambio al haber ido recibiendo información adecuada pero han sido muchos años andando por un camino equivocado y por tanto haciéndome mucho daño a mi mismo sobretodo. Sé que hay muchas heridas en mí aunque no sé identificarlas. A veces me veo a mi mismo como un desconocido. Me cuesta conectar con mis sentimientos y emociones. Pero tengo esperanza y ánimo al haber ahora encontrado éste recurso y la posibilidad de seguir, por primera vez en mi vida, una terapia enfocada hacia el problema que tantos años y energías me ha robado.

24/01/08
Cuaderno de Fel_45 España

Responde:

1. ¿Qué destacas de este testimonio?
2. ¿Con qué aspectos de estos testimonios te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de estos testimonios son “pistas” importantes para tu Terapia de la Esperanza? ¿por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, que hayas vivido en tu infancia o en tu adolescencia y que describa cómo cuando no has vivido el verdadero sentido de la sexualidad tu persona se ha empobrecido, degradado y esclavizado.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Terapia de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja al menos uno de estos recursos):

a. Libros o capítulos de libros.

- *Vivir la sexualidad en el amor*, de Emiliano Jiménez, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1649:vivir-la-sexualidad-en-el-amor-emiliano-jimenez&catid=198:educar-la-sexualidad-libros&Itemid=381

- Puedes mira la sección de: *Madurar el Amor – Sexualidad - Libros*, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=category&id=198&Itemid=381

b. Artículos

- Puedes mirar la sección de *Madurar el Amor – Sexualidad – Artículos*, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=category&id=178&Itemid=382

- *Teología del Cuerpo en Juan Pablo II*, de Anthony Percy, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=362%3Avision-cristiana-del-cuerpo&id=1824%3Ateologia-del-cuerpo-en-juan-pablo-ii&option=com_content&Itemid=289

c. Textos Fundamentales del Magisterio de la Iglesia:

- *Sexualidad humana: Verdad y significado.* Pontificio Consejo para la familia, en:
  http://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/family/documents/rc_pc_family_doc_08121995_human-sexuality_sp.html

- *Orientaciones educativas sobre el amor humano*. Sagrada Congregación para la Educación Católica, en:

  http://www.vatican.va/roman_curia/congregations/ccatheduc/documents/rc_con_ccatheduc_doc_19831101_sexual-education_sp.html

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal a la Terapia de la Esperanza [19]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar la Terapia de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un “valle de lágrimas” sino un “jardín de esperanza”.

---

[19] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día la Terapia de la Esperanza.

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestra Terapia de la Esperanza: en la medida en salimos de nosotros mismos y nos "damos" a los otros, en comunión y solidaridad, nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

   http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

   A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro muy sencillo y profundo que creemos te puede hacer mucho bien:

   "***Vivir la sexualidad en el Amor***". Emiliano Jiménez Hernández, en:

   http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=198%3Aeducar-la-sexualidad-libros&id=1649%3Avivir-la-sexualidad-en-el-amor-emiliano-jimenez&option=com_content&Itemid=381

Tema 3
La dimensión sexual

Ficha 3.2
La ausencia de una educación sexual familiar

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

La educación sexual es un derecho primario de los niños y una gran y hermosa tarea y responsabilidad de los padres. La ausencia o la mala educación sexual familiar, y la falta de educación sobre la identidad de género dentro del contexto de la familia pueden influir en el desarrollo de la AMS.

Objetivos:

1. Reconocer que aunque los padres sean los principales responsables de la educación sexual de los hijos, cada persona tiene que ser el responsable de su propia vida sexual.
2. Comprender los efectos negativos que surgen cuando la educación sexual es delegada irresponsablemente a "otros".
3. Reconocer la diferencia entre una sexualidad limitada a aspectos puramente biológicos y físicos una sexualidad fundada en el amor de comunión y solidaridad.
4. Descubrir de qué manera influye la ausencia de educación sobre la identidad sexual en el desarrollo de la AMS.

1. Exposición del tema.

Esquema:

1. **¿Que significa educación sexual familiar?**
2. **¿Por qué son los padres los principales responsables de la educación sexual de sus hijos?**
3. **Consecuencias de la ausencia de la educación sexual familiar.**
4. **Consecuencias de una "mala" educación sexual familiar.**
5. **La influencia de los modelos de autoridad de los padres en la educación sexual.**
6. **La educación sexual y el desarrollo de la AMS**
7. **¿Qué hacer al respecto?**

1. ¿Qué significa educación sexual familiar?

Una de las responsabilidades más importantes de los padres es la educación sexual de sus hijos, tarea que no pueden delegar en nadie pues han de hacerlo no sólo con la palabra sino también con la propia vida, siendo verdaderos modelos para ellos:

"*La educación sexual consiste en la consecución de un conocimiento adecuado de lo que es la sexualidad, que va desde su desarrollo hasta la culminación del encuentro físico entre un hombre y una mujer, que apunta hacia la madurez psicológica y la plenitud de la persona, en el marco de lo que debe ser la dignidad humana. Ese conocimiento no descuida ningún aspecto del hombre: va de la anatomía al plano físico, de los aspectos psicológicos a los sociales y culturales, pasando por el terreno espiritual y el entorno en donde ésta se desarrolla o las etapas evolutivas que ésta va a tener".*[20]

El testimonio de amor conyugal entre los esposos ha de ser el punto central sobre el que gire toda la educación sexual familiar. Amor de comunión-solidaridad y sexualidad deben ser dos realidades inseparables ya que la relación sexual es un acto íntimo de donación, de comunión y de solidaridad de persona a persona y no sólo de cuerpo a cuerpo. Cuando la relación sexual se despoja del amor y del compromiso matrimonial entre un hombre y una mujer, y de la dimensión solidaria hacia los otros de esta donación íntima, podemos decir que se usa, se abusa, se adultera y se falsifica el significado de la sexualidad humana.

Por lo tanto, si entendemos la sexualidad como don de comunión (unión) que se hace solidaridad (donación) en la unión íntima de hombre y mujer, la educación sexual familiar consistirá en acompañar a los hijos en este descubrimiento del don (vocación) vivido desde el gozoso descubrimiento de su identidad sexual (varón o mujer) creciendo en el compromiso de amor (comunión) y solidaridad hacia todos los hombres, en especial los más necesitados (compromiso).

Descubrimos entonces a la Familia no sólo como la matriz y escuela de la Comunión, sino como el germen y el taller de la solidaridad, solidaridad hacia dentro y solidaridad hacia fuera[21].

En la actualidad, el erotismo gira alrededor de nuestra vida cotidiana y se vive una sexualidad sin amor, sin solidaridad y sin verdad. La mujer ha sido despojada del papel de su feminidad y el hombre ha erotizado su vida hasta llegar a la obsesión extrema y/o hasta perder su propia masculinidad. Los jóvenes de hoy en día saben "todo" sobre sexo, pero poco sobre verdadero amor. Conocen las distintas formas de "tener" sexo, son unos expertos en el tema de los anticonceptivos, practican conductas sexuales con una o más personas o con personas de su mismo sexo, pero ignoran por completo el significado y el valor de la sexualidad. Se excluye progresivamente de la sexualidad el amor conyugal, la concepción, la gestación y el desarrollo de un nuevo ser humano, cerrándose así a un acto de puro egoísmo entre dos personas que viven un "amor" cerrado a la vida y a la solidaridad; por lo tanto, un amor destinado al vacío, al sinsentido y por lo tanto, al fracaso.

La educación sexual de nuestra sociedad actual se limita a aspectos puramente físicos y biológicos. El *materialismo* (sexo sin amor, sin horizonte de verdad y sin compromiso de solidaridad y justicia), el *hedonismo* (búsqueda de placer por encima de todo) y el *relativismo* ("todo vale, todo está permitido, con tal de disfrutar a tope") parece que estuvieran ganando esta batalla. El sexo se convierte así en un "objeto de consumo" más, y por lo tanto, vivido en la lógica del "usar y tirar".

La mayoría de los programas de educación sexual promueven los comportamientos promiscuos y el sexo a temprana edad. Enseñan a realizar los actos sexuales con el máximo placer y con el mínimo de riesgos para evitar embarazos no deseados y enfermedades sexuales contagiosas. Estos programas anulan el ya escaso papel de los

---

[20] Enrique Rojas, *Educación sexual como educación de sentimientos*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=911:educacion-sexual-como-educacion-de-sentimientos-enrique-rojas&catid=178:articulos-publicados&Itemid=382

[21] Invitamos a leer a todos, creyentes y no creyentes, si todavía no se ha leído, el texto más hermoso escrito en torno a la Familia: "*Familiaris Consortio*", de Juan Pablo II, en: http://www.vatican.va/holy_father/john_paul_ii/apost_exhortations/documents/hf_jp-ii_exh_19811122_familiaris-consortio_sp.html

padres en esta materia. Pero nada hablan del verdadero significado de la sexualidad y de la necesidad de un proceso serio de maduración para poder llegar a vivirlo.

El sexo se ha convertido en un producto más del mercado, reduciendo la sexualidad exclusivamente a la genitalidad (acto sexual). La sexualidad ha dejado de ser para la mayoría un instrumento para la comunión en el amor de los cónyuges y para la apertura generosa de la vida.

En esta lógica, está sucediendo algo verdaderamente dramático: Ante la ausencia de una verdadera educación sexual y de una vivencia de la sexualidad desde y para la comunión y la solidaridad, ante la enorme y creciente realidad de embarazos no deseados, la normalización – social, cultural y jurídica- del aborto es cada día más extendida. Las nuevas generaciones están creciendo en la normalización de la mentalidad pro abortiva, lo que les incapacita de forma radical a una vivencia distinta de la sexualidad.

Los Estados y los grandes poderes de la Tierra potencian esta mentalidad y práctica pro abortista como método de control y dominio de la población, sacrificando así a millones de adolescentes y jóvenes, condenándolos a vivir una sexualidad sin salida. El vacío, la superficialidad, la desesperanza, la tristeza,… de nuestros adolescentes y jóvenes cada día es mayor, aumentando entre ellos de forma alarmante el nivel de violencia, de suicidio, de drogadicción,… [22] En este control, dominio y degradación de la población, la potenciación de la AMS es pieza fundamental a escala universal: incapacitar a las nuevas generaciones a la vivencia del amor verdadero, condenándolas a un “amor” neurótico, egocéntrico, cerrado a la vida y a la solidaridad.

Es por ello por lo que cada día se hace más urgente y necesaria que los padres sean conscientes de esta situación, se rebelen contra ella, entreguen lo mejor de sí para “salvar” a sus hijos de esta “cultura de muerte” y asuman con responsabilidad la tarea de la educación sexual de sus hijos. Es una tarea nada fácil pero absolutamente necesaria y maravillosa: educar a los hijos en y para la verdadera libertad, pues sólo el que ama de verdad es libre y sólo el que es verdaderamente libre puede amar de verdad.

2. ¿Por qué son los padres los responsables de la educación sexual de sus hijos?

Es necesario reconocer la influencia de la familia en el desarrollo y en la formación del niño. La familia debe ser la primera escuela de virtudes humanas donde se aprendan los aspectos de mayor relevancia de la vida de un ser humano.

El niño, para llegar a su plenitud, no puede desarrollarse solo. Desde que nace, precisa de ayuda. En esta notable tarea de ayudar al niño se encuentran los padres ocupando el primer lugar. **Los padres, que han dado la vida a los hijos, tienen la responsabilidad y la obligación de educarlos y de considerarse como los primeros y principales educadores.** El hogar debe ser la primera escuela ya que es allí donde se fraguan, día a día, minuto a minuto, los lazos de amor, de comunión y de solidaridad que unen a la familia.

Interesarse por los hijos implica poner atención. No es un simple quedarse en la superficie, sino que lleva a un conocimiento profundo de sus posibilidades, de sus limitaciones, de lo que se puede y de lo que no se puede, para así trazar un plan de formación con cada uno.

Los padres deben iniciar la educación sexual familiar a una temprana edad. El objetivo de los padres debe ser hacer ver al hijo que la sexualidad es un lenguaje y una

[22] Puede estudiarse este tema en: ***Cultura de Muerte – Artículos - Conjura contra la Vida***, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=category&id=12%3A2-conjura-contra-la-vida&option=com_content&Itemid=10

vivencia de amor comprometido y estable donde se debe vincular el aspecto físico, psicológico, social y espiritual de la persona.

> *"La educación para el amor como don de sí constituye también para los padres la premisa indispensable para una educación sexual clara y delicada. El servicio educativo de los padres debe basarse sobre una cultura sexual que sea verdadera y plenamente personal superando una cultura que banaliza en gran parte la sexualidad humana, porque la interpreta y vive de manera reductiva y empobrecida, relacionándola únicamente con el cuerpo y el placer egoísta.*
>
> *En efecto, la sexualidad es una riqueza de toda persona -cuerpo, sentimiento y espíritu- y manifiesta su significado íntimo al llevar la persona hacia el don de sí misma en el amor. Este derecho y deber fundamental de los padres, debe realizarse siempre bajo su dirección solícita, tanto en casa como en los centros educativos elegidos y controlados por ellos. La escuela observa la ley de la subsidiaridad, cuando coopera en la educación sexual, situándose en el espíritu mismo que anima a los padres."*[23]

3. Consecuencias de la ausencia de la educación sexual familiar

Debido a la ausencia de la educación sexual familiar, los hijos llegan a ser más promiscuos. La "supuesta" educación sexual que se imparte hoy en día, ya sea en programas escolares, en la televisión, en el cine o en Internet, bombardea a las personas con un erotismo desmesurado y con una sexualidad desconectada del amor.

En la sociedad actual se vive una verdadera idolatría al sexo (se convierte al sexo en un ídolo)**.** La pornografía y sus derivados empujan a que se practique el sexo con quien sea o como sea, creando así, en el tema sexual, una sociedad neurótica y confusa que gira alrededor de la cultura del orgasmo.

> *"La sexualidad desconectada del amor y de los sentimientos conduce a lo neurótico. Falsifica su verdadero sentido y, hablando y pregonando de libertad, se termina en una de las peores esclavitudes que puede padecer un sujeto: vivir con un tirano dentro que empuja y obliga al contacto sexual preindividual y anónimo."* [24]

4. Consecuencias de una "mala" educación sexual familiar

Es un grave error creer que la educación sexual familiar consiste en enseñar al hijo a "hacerse hombre" llevándole a una relación sexual en la pubertad o en la adolescencia. Otros padres creen que educar al hijo en el tema de la sexualidad es simplemente ofrecerle al hijo/a unos anticonceptivos para evitar un embarazo o una enfermedad sexual.

Una mala educación sexual familiar puede tener consecuencias aún más devastadoras que la ausencia de ésta. Los padres que transmiten el mensaje de que el sexo es un simple objeto de placer incapacitan al hijo para el amor auténtico.

---

[23] Pontificio Consejo para la Familia. ***Educación sexual de tu hijo: verdad y significado***, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=241%3Aeducar-la-sexualidad-magisterio-de-la-iglesia&id=1015%3Aeducacion-sexual-de-tu-hijo-verdad-y-significado-pontificio-consejo-para-la-familia&option=com_content&Itemid=394

[24] Mercedes Arzu de Wilson. *Guía practica de educación y sexualidad.* Ediciones Palabras 1998. Pág. 27

5. La influencia de los modelos de autoridad de los padres en la educación sexual

La autoridad de los padres en el desarrollo del adolescente hacia su etapa adulta juega un papel muy importante. **La forma en que los padres educan en materia sexual al hijo también tiene un impacto significativo en la conducta sexual de éste**. Sólo los padres que ejercen su autoridad de una forma apropiada pueden ayudar a los hijos a adquirir confianza en sí mismos y a tener autocontrol, independencia y criterios maduros en el tema de la sexualidad.

El error del padre puede estar no en la imposición de normas de comportamientos sino en los métodos que utiliza para ello. Por un lado, el uso de golpes, gritos, insultos y palabras hirientes que se utilizan supuestamente para educar tiene efectos negativos y contrarios; por otro lado, el permitir que el hijo haga lo que "le dé la gana" también tiene nefastas consecuencias.

Podríamos resumir **cuatro tipos de estilos parentales educativos** (formas que tienen los padres de educar):

1. Padres con autoridad, muy exigentes, pero sensibles a las necesidades del hijo.
2. Padres autoritarios, muy exigentes pero poco sensibles a las necesidades del hijo.
3. Padres permisivos, poco exigentes y "excesivamente" sensibles a las necesidades del hijo.
4. Padres negligentes y ausentes que no se involucran del todo en la vida del hijo.

En el primer caso, **los padres con autoridad pero sensibles,** cuando educan al hijo en la sexualidad hacen uso de una disciplina inductiva, es decir que son afectuosos y que explican las razones y los propósitos de sus normas. El segundo estilo de padres**, los autoritarios hostiles**, suelen disciplinar a los hijos en la afirmación del poder. Al hijo se le "imponen" las reglas con respecto a su sexualidad y no se le dan explicaciones. En la tercera categoría, **los padres permisivos**, ejercen muy pocas exigencias o restricciones, complacen al hijo en todo lo que le apetece y son cómplices de la vida sexual desordenada del hijo. Finalmente, **los padres negligentes y ausentes,** permiten que sean otros quienes eduquen a su hijo en el tema de la sexualidad. Sin embargo, aunque los tres últimos estilos pueden tener repercusiones negativas en la vida del hijo, la combinación de estilos entre ambos padres puede tener aún más. Ej.: Un padre ausente y una madre permisiva o un padre autoritario y una madre ausente.

Los estudios sugieren que los patrones más comunes de padres son los autoritarios y los negligentes. Las consecuencias de delegar la educación sexual familiar a otros pueden ser muy graves ya que los jóvenes no aprenden a reconocer el significado de sexualidad humana, pero sí aprenden a perseguir el placer y las gratificaciones sexuales como los máximos objetivos de su vida.

6. La educación sexual y el desarrollo de la AMS

Existen varios aspectos en que la educación sexual tiene una influencia en el desarrollo de la AMS. Entre éstos mencionamos los más importantes:

1. La enseñanza que la sociedad, las escuelas, los gobiernos y los medios de comunicación transmiten a la hora de fomentar, tolerar y equiparar legalmente las uniones entre personas del mismo sexo al matrimonio y considerar la AMS como una condición normal.
2. La falta de educación sobre la identidad de género dentro de la misma familia.
3. Los estilos familiares educativos donde el sistema triangular formado por el padre, la madre y el hijo facilitan el desarrollo de la AMS.

1. Los nuevos programas de educación sexual promueven y motivan la AMS. Ésta ha sido aceptada como una condición normal, como una opción de vida, igual que el matrimonio. **La legalización de las uniones entre personas del mismo sexo ha obscurecido la percepción de los valores fundamentales familiares y ha desvalorizado la institución del matrimonio, creando así una confusión total entre lo que es normal y natural dentro de la sexualidad.** Por otro lado, el cine, la televisión y el Internet ofrecen una imagen distorsionada de la realidad gay, mostrando que la opción de una relación genital que se da entre dos personas del mismo sexo puede equiparse al encuentro sexual que se da entre un varón y una mujer.

2. En la raíz de la mayoría de los casos de AMS se distingue una clara deformación del concepto fundamental de identidad sexual. Todos los grandes expertos en el tema de la AMS están de acuerdo en que la identidad sexual se establece antes de los tres años de edad y dentro del contexto de la familia. En los hombres con AMS el sentido masculino de la identidad de género no se ha establecido en la primera infancia ni tampoco se ha solidificado en el transcurso de la adolescencia. Esto indica una relación familiar distorsionada y una ausencia de educación sexual familiar.

Como explica Wyler, *"el proceso normal de identificación de género ha salido torcido. En vez de identificarse con su género, esos chicos se han excluido como mecanismo de defensa del mundo de los hombres. Para protegerse del daño, se han excluido del vínculo y de la identificación masculina*.

> *La mayor parte de esta exclusión comenzó con una relación débil con el padre. Algunos padres encuentran una forma de implicarse en todo excepto en sus hijos. Se pierden en sus carreras, en viajes, en el golf o en otras actividades que llegan a ser tan importantes para ellos que no tienen tiempo para sus hijos. O fracasan al ver que este hijo particular interpreta la crítica como un rechazo personal.*
>
> *O el problema puede tener su raíz en un desajuste de temperamento: al padre le era mucho más difícil llegar a ese "hijo particular" debido a ese mismo temperamento sensible del niño. A su padre le resultaba difícil relacionarse con él porque no compartían intereses comunes (quizás las actividades con las que disfruta este hijo particular son más sociales y artísticas y menos masculinas en general). Y en las ocupaciones y las prisas de la vida, este chico al que era difícil llegar fue de algún modo dejado de lado y rechazado."*[25]

3. Tal como lo hemos mencionado anteriormente, en materia de educación sexual, las personas más influyentes deben ser los padres. Sin embargo, la forma en que se educa y la forma en que éstos se relacionan entre sí y con el hijo, pueden ser las causas detonantes del desarrollo de la AMS en el hijo.

> *"La influencia de los padres en el niño es tan sutil y al mismo tiempo tan influyente que Winnicott (1965) afirma: "no hay tal cosa como el niño". Más bien, lo que hay es "madre, padre e hijo, los tres viviendo juntos" (p. 43). El "sistema triangular" describe la teoría de que la madre, el padre y el hijo juntos producen el desarrollo homosexual. Se refiere a una madre intensamente dominante, próxima y posesiva combinada con un padre distante, inafectivo y desvinculado. Hay muchas variantes sutiles de este patrón básico."*[26]
>
> *Variaciones del sistema triangular pueden encontrarse en los siguientes estudios:*
>
> - *Madres sobre-afectivas, padres ausentes o emocionalmente distantes (Freud 1910, 1922).*

[25] Joseph Nicolosi, *Guía de padres para prevenir la homosexualidad* , pág. 18
[26] Joseph Nicolosi, *Terapia Reparativa de la Homosexualidad Masculina*, pág. 37

- *Madres controladoras y muy vinculadas, padres desapegados y recelosos (Siegelman 1974).*
- *Madres dominantes, padres pasivos o ausentes (Bene 1965, Chang y Black 1960, Gundlach 1969, Stephan 1973, Wolpe 1969).*
- *Madres sobre-protectoras o posesivas y relaciones con el padre deficientes o indiferentes en aproximadamente la mitad de la muestra (Westwood 1960).*
- *Madres sobre-protectoras, sobre-indulgentes, y dominantes, con una relación con el padre ausente o negativa (Bender y Paster 1941, Hamilton 1939, Millar 1958, Whitener y Nikelly 1962). (Bender y Paster encontraron padres ausentes o abusadores en el 90 por ciento de los casos).*
- *Madres sobre-protectoras o posesivas y deficiente relación con el padre (Schofield 1965, usando una muestra de no pacientes).*
- *Madres intensas en exceso, con padres insatisfactorios (West 1959).*
- *Madres efusivas y afectivas con padres autocráticos, lejanos emocionalmente, o ausentes de forma frecuente (Terman y Miles 1936).*
- *Madres con tendencia a crear vínculos fuertes e íntimos y padres hostiles y desapegados (Thompson et al. 1973).*
- *Relaciones anormalmente intensas con la madre y relaciones insatisfactorias con el padre (Robertson 1972).*[27]

7. ¿Qué hacer al respecto?

La educación es un proceso que debe de estar presente a lo largo de toda una vida. Si tu educación sexual es o ha sido errónea, puedes reeducarte para alcanzar un conocimiento y una vivencia equilibrada y madura que incluya todos los distintos elementos de la sexualidad. Una buena educación sexual te ayudará a conocer y a dirigir adecuadamente tu propia vida sexual. Tienes al alcance de tu mano una serie de artículos que te ofrece “es posible la esperanza” para poder aprender a educarte en el “amor” y ordenar tu impulso sexual hacia el respeto incondicional de tu propio cuerpo y hacia una vivencia integral de la sexualidad.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida la ausencia y/o la mala educación sexual familiar con el desarrollo de tu AMS? ¿Qué tipo de educación sexual recibiste de parte de tus padres?
2. ¿Cómo han influido tus amigos, los programas escolares o los medios de comunicación en tu aprendizaje sobre educación sexual?
3. ¿Qué tipo de estilo parental utilizaron tus padres para educarte en el tema de la sexualidad? ¿Qué consecuencias crees que pudo tener en tu AMS?
4. Describe, si existe o si existió en tu caso, el “sistema triangular” familiar.

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Sé crítico y responsable ante toda información inadecuada sobre sexualidad que recibas a través del cine, la televisión, las revistas, el Internet, etc. Cada vez que recibas una mala información o una agresión de provocación, párate unos

[27] Joseph Nicolosi, *Terapia Reparativa…* pág. 37.

minutos a analizarla, desenmascararla y criticarla a la luz de la verdad sobre la sexualidad.
2. Busca información sobre cómo madurar tu sexualidad en los artículos que te ofrecemos en *esposiblelaesperanza.com* y lee y trabaja los que creas que pueden ayudarte.
3. Si continúas viviendo en casa bajo un "sistema triangular" escribe una lista de las acciones que podrías tomar para romperlo. Intenta seguir tus propias recomendaciones.

5. Testimonio.

En este testimonio podemos ver que la educación sexual "neutral" también puede ser negativa porque el adolescente aprende a interpretar la sexualidad y la afectividad a su manera.

Tampoco tuve una buena educación sexual. Mis padres no me dieron ninguna educación moral en temas de sexualidad, ni buena, ni mala. Más bien, yo interpreté que eran permisivos en ese aspecto. Tampoco en el colegio o el instituto ocurrió. Todo lo que tengo al respecto lo he recibido en la Iglesia, tanto la moral, como el conocimiento de las diferencias de género. También de mi madre la Iglesia he recibido esta página de la que estoy infinitamente agradecido. Cada día estoy más convencido de que el único sitio donde los hombres se pueden salvar y ser felices es en la Iglesia.

Cuaderno de Last, 26, España, 26 años, en:

http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=3431

La educación sexual incorrecta que da el colegio, los amigos o los mismos padres, pueden distorsionar el verdadero concepto de la sexualidad.

No tuve en lo absoluto una buena educación sexual en el colegio (tampoco en casa, a decir verdad); descubrí la pornografía por mi padre, porque encontré un video suyo, grabado de la tele; y con mis compañeros... nunca me sentí uno más. Aún ahora, todavía, siento que no tengo una familia, que no tengo un hogar. Sí casa, pero no un hogar. Y lo digo con un poquito de culpa, pensando en tantos hermanos que están hundidos en la desdicha, que no tiene de verdad una familia, o la tienen pero no quisieran tenerla, por la forma en que ésta se maneja

Cuaderno de: Maverik 17, Argentina, en:

http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=3310

Responde:

1. ¿Qué destacas de estos testimonios?
2. ¿Con qué aspectos de estos testimonios te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de estos testimonios son "pistas" importantes para tu Terapia de la Esperanza? ¿por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido en tu infancia o en tu adolescencia que haga relación a tu despertar sexual (dudas, miedos, inseguridad,…) y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.

3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Terapia de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja <u>al menos uno</u> de estos recursos cada Ficha):

a. Libros o capítulos de libros.

- Joseph Nicolosi, *Terapia reparativa de la homosexualidad masculina*, Capítulo 6

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=87%3A1-varones-con-ams&id=232%3Aterapia-reparativa&option=com_content&Itemid=252

- Joseph Nicolosi, *Guía de Padres para prevenir la homosexualidad*, Capítulo 1

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=89%3A3-padres-con-hijos-con-ams&id=541%3Aguia-de-padres-para-prevenir-la-homosexualidad-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=252

b. Artículos.

- M. A. Silverman . *Desórdenes de identidad de género en chicos*

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=101%3A7-adolescentes-con-ams&id=261%3Adesordenes-de-identidad-de-genero-en-chicos-martin-a-silverman-&option=com_content&Itemid=63

- Gregory Dickson, *Relaciones padre-hijo y desarrollo sexual masculino*

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=96%3A2-causas-de-la-ams&id=517%3Arelacion-padre-hijo-y-desarrollo-sexual-masculino-gregory-dickson&option=com_content&Itemid=63

- J. Nicolosi , *Padres de varones homosexuales*

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=102%3A8-apoyo-a-los-padres-con-hijos-con-ams&id=273%3Apadres-de-homosexuales-varones-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=63

- E. Rojas, *Educación sexual como educación de sentimientos*

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=911:educacion-sexual-como-educacion-de-sentimientos-enrique-rojas&catid=178:articulos-publicados&Itemid=382

c. Textos Fundamentales del Magisterio de la Iglesia:

- *Sexualidad humana: Verdad y significado.* Pontificio Consejo para la familia, en: http://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/family/documents/rc_pc_family_doc_08121995_human-sexuality_sp.html

- *Orientaciones educativas sobre el amor humano*. Sagrada Congregación para la Educación Católica, en:

  http://www.vatican.va/roman_curia/congregations/ccatheduc/documents/rc_con_ccatheduc_doc_19831101_sexual-education_sp.html

- *Educación sexual de tu hijo: verdad y significado.* Pontificio Consejo para la Familia

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=241%3Aeducar-la-sexualidad-magisterio-de-la-iglesia&id=1015%3Aeducacion-sexual-de-tu-hijo-verdad-y-significado-pontificio-consejo-para-la-familia&option=com_content&Itemid=394

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal a la Terapia de la Esperanza [28]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar la Terapia de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un “valle de lágrimas” sino un “jardín de esperanza”.

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestra Terapia de la Esperanza: en la medida en salimos de nosotros mismos y nos “damos” a los otros, en comunión y solidaridad, nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

[28] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día la Terapia de la Esperanza.

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro muy sencillo y muy hermoso que creemos te puede hacer mucho bien y te puede ayudar a descubrir y vivir tu sexualidad desde la capacidad de amor que hay en tu corazón:

"***Vivir la sexualidad en el Amor***". Emiliano Jiménez Hernández, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=198%3Aeducar-la-sexualidad-libros&id=1649%3Avivir-la-sexualidad-en-el-amor-emiliano-jimenez&option=com_content&Itemid=381

Tema 3
La dimensión sexual

Ficha 3.3

La historia del despertar de la sexualidad: dudas, temores, inseguridades. La ausencia de experiencia sobre algo fundamental

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

El despertar de la atracción sexual en el adolescente acarrea dudas, temores e inseguridades. Estas dificultades, unidas a la ausencia de correcta orientación, pueden conducir a una crisis o a una confusión de identidad sexual.

Objetivos:

1. Comprender que la sexualidad es un componente fundamental que afecta todos los distintos aspectos de la persona.
2. Descubrir de qué manera las dudas, los temores y la inseguridad que aparecen en la adolescencia pueden crear una confusión en la identidad sexual.
3. Reconocer que la ausencia de una correcta orientación sobre algo fundamental como es el sexo, puede acarrear graves equivocaciones.
4. Distinguir la diferencia del despertar de la sexualidad en una persona con AMS.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **La historia del despertar de la sexualidad**
2. **Las dudas y los temores acerca de la sexualidad**
3. **La inseguridad del adolescente con respecto a su sexualidad**
4. **Ausencia de experiencia sobre algo fundamental**
5. **La historia del despertar sexual en el adolescente con AMS**
6. **¿Que hacer al respecto?**

1. La historia del despertar de la sexualidad

La sexualidad es un aspecto fundamental de la personalidad, es un modo de ser y de comunicarse, de sentir y de expresarse, es una fuente de fecundidad y de procreación. Es por eso que no se puede separar la sexualidad del amor de don y de acogida.

El sexo no es un componente meramente biológico. Éste tiene que integrarse al plano físico, psicológico, social y espiritual del ser humano. Es el sexo biológico el que determina que la persona sea varón o mujer en el momento de la concepción, pero a medida que crece el niño/niña se deben integrar los otros aspectos para que la persona logre alcanzar un desarrollo psico-afectivo y sexual sano.

La sexualidad humana ha de ser un instrumento de comunión y amor, de complementariedad afectiva entre un hombre y una mujer. El sexo no llena a la persona si no es con la condición de ser un vehículo y expresión de amor de comunión y solidaridad.

> *De ahí que el placer sexual tenga que ser integrado en una norma superior, una norma que no puede ser ni la hedonista (el máximo de placer con el mínimo de sufrimiento) ni la utilitarista, que utiliza al otro como objeto del propio egoísmo, sino la norma moral que conduce a amar al otro en cuanto que es digno de ser amado, conduciendo así la donación mutua en el amor recíproco.* [29]

Antes de los 3 años de edad, el niño/niña tiene que haber establecido un perfil claro de su identidad de género; es decir, que el niño tiene que reconocerse como varón, y la niña como mujer. Aquí la importancia del apego del niño con su padre y de la niña con su madre. A partir de la edad escolar, a los 6 años, aumenta la curiosidad sexual, pero es entre los 10 y los 12 años cuando la identificación de los modelos masculinos o femeninos es especialmente importante para el desarrollo de la seguridad, la autoestima y el establecimiento de la identidad sexual del pre-adolescente[30].

Durante la pubertad (período donde aparecen los caracteres sexuales secundarios, entre los 12 a 14 años aproximadamente) los estímulos hormonales se ocupan del desarrollo definitivo de los órganos sexuales; en el varón la testosterona, en la mujer, los estrógenos. Al varón le cambia la voz, le crece la barba, le aparece vello en las axilas, en la zona genital y en el resto del cuerpo. En esta etapa se producen los espermatozoides, aparecen las primeras eyaculaciones, los deseos eróticos y las sensaciones de placer. En la mujer, se desarrollan los senos, crece el tamaño de las zonas genitales, aparece la menstruación y aumenta el impulso sexual.

Según el Dr. Gerardo Castillo, la pubertad puede ser considerada como la adolescencia inicial donde se presentan tres crisis:

> *La crisis de crecimiento físico (el púber o pre-adolescente se avergüenza de su nuevo aspecto); la crisis afectiva (inconformidad permanente con los adultos y consigo mismo); la crisis de la sexualidad (desconcierto y posible sentimiento de culpabilidad ante la maduración sexual).* [31]

Además del plano biológico y sexual, la transformación del pre-adolescente hacia el mundo adolescente y luego hacia el mundo adulto requiere de una maduración en el plano mental, en el afectivo y en el social. Cuando el individuo integra todos estos aspectos y se ajusta al papel sexuado que le corresponde se define correctamente su identidad sexual.

2. Las dudas y los temores acerca de la sexualidad

En todo adolescente existe un fuerte impulso hacia la madurez propia del estado adulto, pero los cambios físicos y emocionales que tienen lugar en la adolescencia acarrean muchas dudas y temores. A medida que avanza en ese proceso de autoconocimiento, el adolescente obtiene una imagen y una opinión de sí mismo. Esta etapa va acompañada de una crisis de identidad que provoca estrés y exige un reajuste en todos los aspectos principales de la persona.

> *"La identidad es un complejo término que en los últimos años no suele faltar en muchas corrientes psicológicas que estudian el desarrollo. Ericson aportaba ya en*

[29] José Antonio Sayes, *Moral de la Sexualidad*, EDICEP, Pág. 51-52
[30] Se considera la pre-adolescencia como el período entre los 10 a los 13 años, y la adolescencia entre los 14 a los 16 años.
[31] Gerardo Castillo, El adolescente y sus retos. Pirámide 2000, Pág. 29

1968 ***una definición del término considerando la identidad como un sentimiento subjetivo de sí mismo con una cierta continuidad a través del tiempo."*** [32]

Unida a una crisis de identidad, el adolescente también experimenta en esta etapa dudas y temores acerca de su sexualidad. En el plano sexual, el chico se preocupa por los defectos que pueda tener en el desarrollo del pene y en la erección; las chicas por el crecimiento de los senos y por la menstruación. Los temores físicos también van acompañados por temores sociales y por problemas sentimentales.

"*Quiere crecer y madurar, pero al mismo tiempo esto le causa temor e inseguridad, porque sabe que dejará de tener a sus padres detrás, que deberá hacerse responsable de sus decisiones y opciones, que se enfrentará con elecciones que tendrá que resolver solo; todo esto, en un marco confuso: no se comprende a sí mismo, no comprende sus propios cambios de humor, le preocupa el cambio por el que está pasando su organismo, no se siente a gusto en un cuerpo que ha crecido demasiado rápido y con el cual se mueve torpemente. Además, la maduración en los distintos aspectos de la persona ocurre cada vez con mayor diferencia: la madurez física, intelectual y afectiva no son concomitantes; y si a esto le agregamos una genitalidad en pleno hervor, nos encontramos con un niño en un cuerpo de adulto al que no sabe aún controlar."*[33]

El adolescente, a pesar de atravesar esta crisis, debe llegar a definirse a sí mismo. Sin embargo, se puede ver perdido en una confusión de identidad de género hasta llegar a caer en una serie de desviaciones sexuales, alentadas por el ambiente que le rodea.

"*La afirmación de sí mismo no debe confundirse con el narcisismo y la masturbación, ni la amistad con compañeros con la homosexualidad, ni la amistad y más adelante el noviazgo con personas de otro sexo con la prostitución y el amor libre. Estas desviaciones no sólo no significan progreso para la afectividad en lo psicológico y moral, sino que son un verdadero retroceso que impide o dificulta la superación de la egosexualidad (una sexualidad egoísta) y la llegada a una heterosexualidad madura, adulta y generosa."*[34]

"Las experiencias de maduración normales después de la pubertad estimulan los procesos de integración. Este impulso en la dirección de una identidad sexual dada puede perderse debido a los factores precedentes. Esto puede conducir a una crisis de identidad (con marcada ansiedad y depresión) y/o confusión de identidad. Por ejemplo, un chico con esta experiencia en la pubertad puede tener un sentimiento de aislamiento y heridas narcisistas, que pueden conducirle a la formación de una orientación homosexual identificándose con un homosexual masculino que funciona como ideal del yo masculino. (Blos, 1979)"[35]

3. La inseguridad del adolescente con respecto a su sexualidad

Los estados de inseguridad, aunque se inician en la pubertad, continúan a través de las distintas etapas de la adolescencia. El adolescente contrasta entre lo que es y lo que quiere ser.

"*En el adolescente de esta fase coexiste la euforia de sentirse más capaz que*

---

[32] Aquilino Polaino, Javier Cabanyes, Araceli del Pozo. *Fundamentos de Psicología de la Personalidad*. Rialp. Pág. 74

[33] Mujer Nueva, ***Educar en la sexualidad al adolescente y al joven***, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=178%3Aarticulos-publicados&id=1011%3Aeducar-en-la-sexualidad-al-adolescente-y-al-joven&option=com_content&Itemid=382

[34] Mujer Nueva, *Educar en la sexualidad al adolescente y al joven*.

[35] Sandrer Breiner, ***Homosexualidad adolescente,*** en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=101%3A7-adolescentes-con-ams&id=269%3Ala-homosexualidad-adolescente-sander-breiner&option=com_content&Itemid=63

antes (hasta el punto de querer valerse por sí mismo) con el pesimismo que proviene de no conseguir las cotas de autonomía que se había propuesto. Ésta es la explicación de algunas conductas contradictorias y ambivalentes que suelen darse en este momento: Inconformismo-conformismo; independencia-dependencia; apertura-retraimiento."[36]

Si las crisis internas que aparecen en la adolescencia se resuelven adecuadamente, el adolescente puede pasar a su etapa adulta sin dificultad. Sin embargo, el adolescente que no "se gusta a sí mismo", y que además vive en un hogar disfuncional donde no ha habido una identificación adecuada con el progenitor de su mismo sexo, puede quedar atrapado en esa etapa.

"El adolescente no puede afrontar solo el reto que esta nueva etapa le presenta. La ausencia de la figura del padre o de la madre serán siempre contraproducentes provocando en él inseguridad y un fuerte sentido de soledad que dificultará aún más la superación de la llamada "crisis de adolescente"". [37]

Abandonar el mundo de niño para ingresar en el mundo adulto no es una tarea fácil. En la pubertad y en la adolescencia surgen muchos retos y peligros. Uno de ellos es la capacidad de la reproducción y la relación sexual. El adolescente tiene dificultades comprendiendo el sentido y el alcance que tienen las transformaciones físicas relacionadas con la madurez sexual.

"*Hay dos aspectos que deben ser aquí tenidos en cuenta. Por una parte, lo relativo al tema del cuerpo. La imagen corporal en esta edad ocasiona grandes conflictos al adolescente. Es éste un aspecto que durante esta etapa tiene mucho peso. Por otra parte, la sociedad a través de los estilos de vida y de los patrones de deseabilidad social que hoy se ofrecen a las jóvenes generaciones, actúa peligrosa y amenazadoramente ya que pone de relieve, con un cierto desequilibrio, aspectos de la corporalidad que constituyen un poderoso y nocivo influjo en los adolescentes."*[38]

Estos cambios físicos pueden tener repercusiones sobre la vida psíquica ya que el chico/a puede darle una importancia desmesurada a su aspecto físico. En esta etapa se desarrollan criterios muy altos sobre el atractivo físico, que cuando no se alcanzan, producen una serie de inseguridades acerca de la identidad sexual. En estos casos, el "yo" se debilita y para llenar el vacío de su propio ideal masculino o femenino, el adolescente puede desarrollar una atracción hacia una persona de su mismo sexo.

"Si un chico, con influencias familiares desfavorables (…), cruza con éxito el umbral de las actividades masculinas y entra en el mundo de los chicos –animado por los demás, por ejemplo- se puede afirmar que el peligro de desarrollo homosexual se ha erradicado. A menudo, las cosas no toman este rumbo positivo y, en vez de conquistar por sí mismo una posición entre los otros chicos, el muchacho se desanima y se abandona a sentimientos de insuficiencia y autocompasión. Si tiene la ocasión de hacer un amigo, éste será un marginado como él: se siente solo y apartado. Frecuentemente, este tipo de chicos son objeto de burlas, ridiculizados por su falta de valor, les llaman "maricas" y cosas similares.

Muchos pasan por un período preadolescente o adolescente de soledad y depresión. Entonces, comienza el tercer paso en el proceso de desarrollo. El chico sueña en ser como los demás y encontrar un amigo en su misma situación. El deseo homo erótico de consuelo y compasión va indisolublemente unido al inicio de la auto-dramatización."[39]

---

[36] Gerardo Castillo, *El adolescente y sus retos*, Pirámide 2000, Pág., 145
[37] Aquilino Polaino, Javier Cabanyes, Araceli del Pozo. *Fundamentos de Psicología de la Personalidad*. Rialp. Pág. 76
[38] Aquilino Polaino, Javier Cabanyes, Araceli del Pozo. *Fundamentos …,* pág. 73
[39] Sandrer Breiner*, Homosexualidad adolescente.*

4. Ausencia de experiencia sobre algo fundamental

A medida que avanza la adolescencia, los cambios físicos y psicológicos aumentan. Se redefine el "yo" y se interioriza la identidad personal y sexual. Sin embargo, las sensaciones mentales, sentimentales, físicas y sexuales que aparecen son todas nuevas. **Si la ausencia de la experiencia sobre algo fundamental como es el sexo, va acompañada e inundada por temores, dudas, inseguridades y por la falta o la mala educación sexual familiar los resultados pueden ser nefastos.**

El impulso sexual, o sea el apetito, el deseo y la atracción sexual, tiene que unirse y referirse al amor como capacidad de comunión y de solidaridad. Cuando se desliga del amor, pierde su sentido más profundo y el fundamento de su ser, quedando atrapado el ser humano alrededor del sexo, convirtiéndose en esclavo de un mundo donde la masturbación, el sexo frívolo, la pornografía y/o la AMS se convierten en el centro de su vida.

Dado lo profundo y lo envolvente de la sexualidad humana, su dirección invertida puede tener graves consecuencias sobre el destino de una persona. Cuando se trata de la AMS podemos decir que la tendencia es dolorosa. Sin embargo, el comportamiento genital entre personas del mismo sexo, además de ser contrario a la naturaleza, es autodestructivo porque a menudo la relación se lleva en un clima afectivo tormentoso y rompe con la vocación profunda del ser humano: la vida de comunión y solidaridad en la complementariedad de varón y mujer.

5. La historia del despertar sexual en el adolescente con AMS

El proceso de transición erótica en el adolescente con AMS[40] está fundamentado en una carencia afectiva que se manifiesta a través de sentimientos de inferioridad respecto a su identidad de género:

> *"El niño o el adolescente que está trastornado por fantasías e intereses homoeróticos sufre sentimientos de inferioridad cuando mira hacia su propia identidad sexual (o "identidad de género"); en otras palabras, acerca de su masculinidad o feminidad. Un chico se siente entonces inferior cuando se compara en su masculinidad, dureza, vigor, capacidades deportivas, atrevimiento, resistencia o apariencia de hombre con otros chicos. Una chica se siente inferior cuando compara su feminidad en sus intereses, en su comportamiento o en su físico con la de las otras chicas."*[41]

El hombre tiende por naturaleza a identificarse con su propio género. Un chico quiere pertenecer al mundo de los demás chicos y hombres, al igual que una chica al de las otras chicas y mujeres. El deseo de ser reconocido como uno de los chicos (o chicas) es también algo innato en chicas y chicos con sentimientos de inferioridad en su feminidad o masculinidad, respectivamente. La sexualidad del adolescente con AMS está orientada a la búsqueda de calor y afecto, de ternura y atención, y al admirar al "otro" busca sobrecompensar los sentimientos de autocompasión. Más que sexo, el adolescente busca cariño y valoración, poder pronunciar y escuchar un "te quiero" expresado en gestos de ternura. El sexo es el camino equivocado y dramático por el que se busca cubrir esta carencia en esta etapa.

---

[40] Atracción por el Mismo Sexo (AMS).
[41] Van den Aardweg, Gerard J. M. *Homosexualidad y esperanza. Terapia y curación en la experiencia de un psicólogo*, pág. 29.

"Esta patética necesidad de "calor" puede conducir a fantasías eróticas íntimas con algún amigo admirado. En otros casos, el adolescente no tiene claros los deseos de cercanía y contacto físico, aunque más tarde pueda darse cuenta de que estaban latentes. Mirar intencionadamente a los otros chicos jóvenes por la calle es quizá el rasgo más común del despertar de los intereses homoeróticos. Se quiere tocar y acariciar el objeto de admiración y ser acariciado por él, estar cerca de él, intimar con él, captar su atención y "calor". "¡Si me quisiera...!", es la respuesta habitual del chico." [42]

Por sentimiento homosexual se entiende cualquier sensación de enamoramiento o atracción erótica hacia personas del mismo sexo. Esto viene acompañado de un débil o nulo interés erótico por el sexo opuesto. Aquí debemos hacer una excepción: sentimientos homosexuales que puedan aparecer durante la adolescencia (pubertad) y hasta los 17 años, por lo normal, son transitorios y deben ser contemplados como una etapa más del desarrollo psicosexual. Desaparecen sin dejar huella cuando, en la siguiente fase, despiertan los sentimientos de atracción hacia el sexo opuesto.

"Aunque las fantasías, intereses o prácticas homoeróticas se desarrollen, a pesar de todo, son de ordinario superficiales y tienden a desaparecer tan pronto como las atracciones físicas hacia el sexo opuesto empiezan a llamar la atención del joven que, en muchos casos, reacciona ante este descubrimiento como diciendo: "¡Esto es lo que yo andaba buscando!"" [43]

Debido a que las faltas de afecto, afirmación e identificación continúan sin estar resueltas desde la relación temprana con el padre, el niño que puede desarrollar una AMS siente una carencia intensamente dolorosa. A una cierta edad ocurre una fase de transición, cuando el deseo de afecto y de atención masculina se transforma en una tensión sexual. El momento exacto de este desarrollo depende del desarrollo emocional del niño y de su experiencia sexual. Para la mayoría de los niños tiene lugar en la adolescencia temprana (sobre los 13-15 años). Durante esta fase estas necesidades de afecto, afirmación e identificación no satisfechas toman un intenso sentido sexual.

"Durante la etapa de transición erótica, el niño es proclive a desarrollar un intenso interés por otro chico, a menudo mayor, que parece tener esas cualidades que él admira. Puede ser un chico que es particularmente bueno en los deportes, que es amigable y extrovertido, o especialmente guapo y seguro de sí mismo. El niño desarrolla una atracción que al principio no es sexual. Más adelante le sigue una fase de transición en la que la admiración se erotiza. Los testimonios de los pacientes, uno tras otro, confirman que esta necesidad de afecto no satisfecha está en el origen de la posterior atracción homosexual. Muchos clientes[44] *recuerdan que su primer contacto físico con el mismo sexo fueron besos y abrazos, para "llenar ese hueco interior". Con el tiempo, la necesidad de contacto afectivo-romántico es superada por deseos eróticos específicos."* [45]

Si estas necesidades afectivas no se cubren y si el ambiente es pro cultura gay y lleva a los adolescentes con AMS el mensaje de "*eres así y has de aceptarte*", entonces el adolescente puede crecer en la afirmación de su AMS y esto puede llevarle a ir afianzándose en la conciencia de que es así, llevándole con el tiempo a dar el paso de la "aceptación", paso que dificultará el proceso de maduración de su sexualidad madura y plena. Este proceso está muy estudiado y está muy extendido entre los adolescentes.[46]

---

[42] Van den Aardweg, Gerard J. M. *Homosexualidad…*, pág. 36.
[43] Van den Aardweg, Gerard J. M. *Homosexualidad…*, pág. 17.
[44] En Estados Unidos los Psicólogos prefieren utilizar la palabra *cliente* para referirse a los "pacientes" y así evitar la connotación de "enfermo" para la persona que recibe ayuda terapéutica.
[45] Joseph Nicolosi, *Terapia reparativa de la homosexualidad masculina*, pág. 32
[46] Aquilino Polaino, ***El proceso de auto-identificación homosexual***, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=110%3A17-autores&id=703%3Ael-proceso-de-auto-identificacion-homosexual-aquilino-polaino-lorente&option=com_content&Itemid=63

6. ¿Que se puede hacer al respecto?

Si la historia de tu despertar sexual estuvo marcada por temores e inseguridades, por dudas y carencias, por falta de modelos y por falsos mensajes que te impulsaron a desarrollar una AMS, te invitamos a descubrir que nunca has estado predestinado a esos sentimientos confusos y que no "eres" homosexual, sino una persona que no ha madurado a fondo su sexualidad. Han sido estas carencias y vacíos, incluso experiencias traumáticas y dolorosas las que te han conducido a sentirte atraído/a hacia una persona de tu mismo sexo. A través del programa de auto ayuda que te ofrecemos en "es posible la esperanza" descubrirás tu verdadera identidad, conocerás las causas de tu AMS y aprenderás a superar tus miedos y tus dudas, tus inseguridades y tus vacíos y a madurar una sexualidad gozosa y plena; es decir, una sexualidad vivida en y desde la comunión y la solidaridad.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema.
2. Describe cómo fue tu despertar sexual y el desarrollo de tu AMS.
3. ¿Cuales fueron tus mayores dudas y temores acerca del desarrollo de la sexualidad en tu etapa de púber (9-11 años), de adolescente (11-16 años) o de juventud (17-21)?
4. ¿Te sentías inseguro acerca de tu persona, de tu cuerpo? ¿Por qué? ¿Cómo lo vivías?
5. ¿Existen en la actualidad los mismos miedos y la misma inseguridad acerca de tu sexualidad? ¿Cómo lo vives?
6. Después de haber leído y trabajado esta Ficha, reflexiona y escribe en la relación de tus miedos, inseguridades, dudas,… con el desarrollo de tu AMS.

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Haz una lista de las mayores dudas y temores que sientes hoy en día con respecto a tu sexualidad. Explica al lado de cada duda o temor el por qué crees que lo sientes y elabora un plan sencillo y concreto para aclarar las dudas, combatir los temores y madurar los vacíos. Puedes escribir a tu Orientador/a y pedir consejo.

5. Testimonio.

Luck experimenta la incertidumbre y el miedo propio de todos los adolescentes que perciben por primera vez sus sentimientos de atracción hacia el mismo sexo:

> *Hace como un año aproximadamente ocurrió lo que yo no sabia. Sentí atracción por el mismo sexo. Al principio no comprendía lo que pasaba, me di cuenta que era horrible, y si me ponía a pensar que en eso iba a lograr algo, estaba equivocado.*
>
> *Me dio angustia por varios días, hasta que rogué al Señor para que me ayudara, le pedía todos los días: "sácame de la homosexualidad", hasta que por el Señor llegue a esta maravillosa pagina. Al principio estaba asustado, con muchas dudas, no sabia como empezar, hasta que me registré. Me salio una amargura de mi corazón y me sentí aliviado.*
>
> *Pero surgieron muchas dudas que me complicaron y, esa amargura, que es lo que más temo, volvió. Así que no tengan miedo, las amarguras se pasan con momentos felices y este tratamiento milagroso me dio fuerzas para vivir.*
>
> Cuaderno de: Luck 13 _ Chile, en:
> http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=5859

Los sentimientos de inferioridad, las respuestas sexuales, la confusión y la resignación son los sentimientos incipientes dolorosos que acompañan al reconocimiento que hace Luis en de su situación de AMS:

Mi nombre es Luis, soy de Perú tengo 14 años y decidí iniciar la terapia para dejar atrás el infierno en el cual me encontraba, y bueno creo que es cierto que este problema radica en la familia, ya que cuando me gustaba un chico, en realidad una parte de mí lo veía como un nuevo hermano mayor o inclusive como un padre al cual querer y ser protegido por él, pero poco a poco ese problema se fue agravando, empecé a ver videos pornográficos y a hundirme más en el pantano de la perdición.

Al principio me incomodaba sentir eso, pero luego me resigne a ser así, creía que podría ser una persona exitosa en muchos aspectos, pero que ese siempre seria mi punto débil.

Tiempo después leí un libro el cual planteaba que era posible dejar la homosexualidad, pero no lo entendía muy bien y como me daba vergüenza preguntar, deje las cosas como estaban, aunque en mi había quedado un pequeño punto luminoso ante tanta oscuridad, ahora estoy seguro de que si es posible cambiar, pero a veces temo no ser lo suficientemente capaz como para concretar lo que busco, ocasiones en las cuales mi otro yo que si cree en mi y en la terapia me anima y dejo atrás ese temor.

A pesar que no he llegado a tener una relación con otro chico, mi vida no ha sido fácil, siempre pensaba ¿por qué me tenia que pasar eso justo a mí, por que a mí? Al principio creí que colocándome hormonas masculinas podría solucionar el problema, pero poco a poco me dejé llevar a ese infierno disfrazado de paraíso, muchas veces pasó por mi cabeza la idea de que tal vez Dios se había equivocado al crearme hombre, ahora veo esto como una de las peores equivocaciones, tratar de poner a Dios como el culpable de mi situación, pensé que estaba condenado a llevar una vida así y que lo único que tenía que hacer era aceptarla, comencé a refugiarme en la pornografía y en la masturbación, me producía placer y algunas veces terminaba masturbándome tres veces al día, pero en el fondo sentía que me faltaba algo, a pesar de que ya había abrazado la idea de estar condenado a eso.

Era más maduro que mis compañeros en muchos aspectos, pero en ese me sentía el más inferior de todos, mis compañeros siempre me molestaban porque no era muy bueno en los deportes, porque no era como ellos, al principio les decía que no era cierto lo que ellos me decían, pero luego en la secundaria me sentía muy mal, era consciente de que lo que me decían era cierto, me gustan las mujeres pero en realidad quienes me excitan son los hombres, nunca llegué a excitarme con una mujer, al menos que yo recuerde, así que solo recurría a pornografía gay. Si no podía acceder a la pornografía trataba de tener fantasías eróticas para hacer de la masturbación más placentera. Pienso que la pornografía es una de las peores creaciones del ser humano, y que los que poseemos tendencias homosexuales no somos los únicos con este problema, es de ignorantes decir que la única pornografía mala es la homosexual, tanto la homosexual como la heterosexual son dañinas. Degradan al máximo al ser humano.

Cuaderno de: Luisen 15_ Perú, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=4753

Responde**:**

1. ¿Qué destacas de estos testimonios?
2. ¿Con qué aspectos de estos testimonios te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de estos testimonios son “pistas” importantes para tu Terapia de la Esperanza? ¿por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido en tu infancia o en tu adolescencia que haga relación a la historia de tu despertar sexual y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Terapia de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja <u>al menos uno</u> de estos recursos cada Ficha):

Artículos.

- *Educar en la sexualidad al adolescente y al joven*

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=178%3Aarticulos-publicados&id=1011%3Aeducar-en-la-sexualidad-al-adolescente-y-al-joven&option=com_content&Itemid=382

- *La educación sexual como educación de los sentimientos*, de Enrique Rojas

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=178%3Aarticulos-publicados&id=911%3Aeducacion-sexual-como-educacion-de-sentimientos-enrique-rojas&option=com_content&Itemid=382

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal a la Terapia de la Esperanza [47]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar la Terapia de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

[47] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: <u>REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO</u>. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día la Terapia de la Esperanza.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un "valle de lágrimas" sino un "jardín de esperanza".

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestra Terapia de la Esperanza: en la medida en salimos de nosotros mismos y nos "damos" a los otros, en comunión y solidaridad, nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro muy sencillo y muy hermoso que creemos te puede hacer mucho bien y te puede ayudar a descubrir y vivir tu sexualidad desde la capacidad de amor que hay en tu corazón:

"***Vivir la sexualidad en el Amor***". Emiliano Jiménez Hernández, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=198%3Aeducar-la-sexualidad-libros&id=1649%3Avivir-la-sexualidad-en-el-amor-emiliano-jimenez&option=com_content&Itemid=381

Tema 3
La dimensión sexual

Ficha 3.4
Traumas en el desarrollo de la sexualidad

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

El más grave de los traumas relacionados con la sexualidad es el abuso sexual infantil. Además de producir un efecto perjudicial en la vida de una persona, la víctima puede aprender a sexualizar sus relaciones afectivas hasta llegar a una conducta autodestructiva y promiscua como es la AMS.

Objetivos:

1. Reconocer la diferencia entre el consentir o el ser abusado sexualmente.
2. Descubrir las consecuencias y ser conciente de la gravedad del abuso sexual.
3. Comprender de qué manera puede influir el abuso sexual en el desarrollo de la AMS.
4. Si has sido victima de un abuso sexual, llevar a cabo el documento "*Sanando las Heridas del Abuso Sexual Infantil"*, y si no, leerlo detenidamente para autocapacitarse para ayudar a otros miembros de la página que sí han sido abusados.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **¿Qué significa "trauma"?**
2. **Traumas en el desarrollo de la sexualidad.**
3. **El abuso sexual infantil**
4. **Las consecuencias del abuso sexual**
5. **Cuando el abuso sexual ocurre en la familia**
6. **¿Porque el niño se siente responsable?**
7. **El abuso sexual y la confusión de genero**
8. **¿Que hacer al respecto?**

1. ¿Qué significa "trauma"?

La palabra *trauma* deriva del griego "tráumatus", que significa "herida". Traumatizar, en la terminología griega, era causar una herida física o psicológica. Hoy en día se utiliza la palabra *trauma* para referirse al aspecto psíquico (mental, psicológico y emocional) y traumatismo para el aspecto físico (golpe fuerte o fractura).

Un suceso traumático produce un enorme estrés. Este tipo de sucesos se caracterizan por una sensación de horror, de miedo, de impotencia o de amenaza física o de muerte. La mayoría de los afectados por un trauma psíquico pueden desarrollar un trastorno por estrés post-traumático (el que aparece después del trauma). El trastorno por estrés pos-

traumático (TEPT) es una respuesta física y emocional intensa a los pensamientos y las memorias de un suceso que dura semanas, meses o años después de un trauma. La persona traumatizada revive el acontecimiento una y otra vez y se producen síntomas desagradables que irrumpen en las actividades de la vida cotidiana. Uno de los TEPT más difíciles de superar es el trauma causado por el abuso sexual.

2. Traumas en el desarrollo de la sexualidad.

"Experiencias traumáticas en esta delicada etapa de la vida pueden fracturar la identidad sexual y generar alteraciones psicopatológicas acordes con ella. La falta de experiencia en el trato con los jóvenes del sexo opuesto, la timidez, el déficit en habilidades sociales, las bromas groseras que respecto del sexo pueden hacerle los compañeros, la falta de información sexual, etc., son capaces de bloquear, interrumpir o desfigurar la sana identidad sexual, el coherente sexo psicológico que para sí había conquistado aquel adolescente.

En cualquier caso, las situaciones más traumáticas en esta etapa –también las que tiene un pronóstico más sombrío y una más difícil recuperación- son aquellas que se generan al filo de experiencias sexuales improcedentes, inmaduras y erróneamente concebidas. La patología sexual surgida a orillas de estas improcedentes experiencias se ha multiplicado durante los últimos años. En la actualidad basta con que un adolescente fracase en su primera y estúpida experiencia erótica –para la cual, además, no dispone casi nunca de la formación e información apropiadas- para que comience a considerarse ya como impotente, homosexual, o con alguna otra extraña patología sexual, que tal como es vivida por él acaso pueda llegar a complicarse y ser incurable. Abandonado este incipiente fracaso erótico a las radicalizadas fantasías adolescentes, es muy posible que devenga en un cuadro clínico que, aunque no tan grave como sospechaba el adolescente, sí que exige el cuidado y la dedicación de una larga y costosa intervención terapéutica. Incluso en el caso de que afortunadamente se resuelva este problema, no es infrecuente que queden residuos patológicos de la identidad sexual, a los que esa persona, cuando adulta, puede acudir y volver una y otra vez, apenas se presente la más pequeña dificultad en su comportamiento sexual.

Lo más lamentable para los jóvenes de estas experiencias traumáticas, a las que acabo de aludir, es que generan confusión, dudas e inseguridades respecto de la identidad sexual personal. [48]

3. El abuso sexual infantil

No existe una definición universal del significado de abuso sexual. Pero una de las más completas es la que ofrecen Carolyn Ainscough y Kay Toon en su libro "*Sobreviviendo al abuso sexual infantil*":

"*Usamos el término abuso sexual para destacar cualquier tipo de conducta sexual de un adulto con un niño o cualquier conducta sexual inapropiada por parte de otro niño. Esto incluye relaciones sexuales, sexo oral, sexo anal, ser tocado de cualquier forma sexual y ser persuadido para "tocar" a otra persona. Puede incluir insertar objetos en el cuerpo de otros niños o actos sexuales con animales. Sin embargo, el abuso sexual no tiene por qué incluir un contacto sexual. Obligar a ver el comportamiento sexual de otro, u obligar a ver el cuerpo o fotografías o vídeos sexuales de otros también puede ser una forma de abuso sexual. El abuso sexual*

[48] Aquilino Polaino, *Sexo y Cultura*, Rialp 1992, pp. 55 - 56

incluye abuso por parte de una persona, abuso por parte de varias personas, de diferentes personas o de un grupo de personas. El abuso puede ocurrir únicamente una vez o varias veces en un periodo de varios años". [49]

Cualquier niño por debajo de 16 años puede considerarse que ha sufrido abuso sexual cuando otra persona le ha forzado a participar en una conducta sexual. El abuso puede darse en una edad muy temprana en la que la víctima del abuso no tiene conciencia de lo que ocurre. Un contacto sexual inapropiado con un niño se considera abuso porque es una explotación de poder y una traición de su confianza. La intención del abusador es la de obtener una gratificación sexual con alguien que no tiene la capacidad de consentir lo que ocurre.

El abusador puede ser una persona desconocida por la víctima, pero también puede ser un familiar o alguien que representa una especie de autoridad. El abusador puede utilizar la fuerza física, la manipulación o la extorsión psicológica (ofrecer regalos o amenazar de hacer aún más daño).

El abuso sexual de niñas y niños es muy frecuente. Hacer una estadística de los abusos sexuales es difícil, porque a menudo los abusos no se sacan a la luz ya que éstos se producen en el contexto familiar. Un estudio riguroso llevado a cabo en Estados Unidos en 1996 por el Dr. Jim Hopper reveló que, aunque el abuso sexual de niñas es más alto, uno de cada seis niños sufre abusos sexuales antes de los 16 años de edad. [50]

4. Las consecuencias del abuso sexual

El abuso sexual es una de las experiencias más devastadoras y dolorosas que un niño puede sufrir. El daño causado depende de muchos factores: la forma del abuso, la relación con el abusador, la frecuencia del abuso y la ayuda que la víctima recibe o no para superar el trauma. Si el abuso ha consistido en una relación sexual, si el contacto sexual ha ocurrido más de una vez, si el abusador es un familiar y si el abusado no ha recibido ayuda de forma inmediata, las consecuencias pueden ser aún mas graves.

Durante la etapa infantil el niño abusado presenta una serie de dificultades que se pueden prolongar durante la adolescencia y la etapa adulta.

"Como adultos, muchos sobrevivientes[51] *continúan teniendo problemas como resultado del abuso sexual infantil. Los problemas pueden afectar a todos los aspectos de su vida: cómo se sienten, la forma que piensan, cómo se relacionan con otros y las actividades que hacen. Se pueden sentir desvalidos y agobiados por el caos que tienen en sus vidas y piensan que no es posible sentirse mejor consigo mismos o tener una vida mejor. Muchos sobrevivientes creen que tienen problemas porque son estúpidos, locos, difíciles, mentalmente enfermos, insociables, malos o diabólicos.* [52]

La persona víctima de abusos puede presentar serias dificultades:

- **Psicológicas:** Miedos, ansiedad, fobias, ataques de pánico, falta de autoestima, depresión, adicciones a las drogas o al alcohol, pensamientos suicidas, obsesión con el cuerpo, falta de confianza en sí mismo, sentimientos de ser "distinto" a los otros.

[49] Carolyn Ainscough & Kay Toon, *Surviving Childhood Sexual Abuse*, Da Capo Press, 2000, pág. 12
[50] Jim Hopper, *Abuso Sexual de Varones: prevalencia, efectos y fuentes*. En: www.jimhopper.com
[51] Algunos psicólogos y psiquiatras llaman "sobrevivientes" a aquellos hombres y mujeres que han sido abusados sexualmente cuando eran niños. Han tenido que encontrar maneras de sobrevivir el trauma y el dolor causado por el abuso sexual.
[52] Carolyn Ainscough & Kay Toon, *Surviving Childhood Sexual Abuse*, Da Capo Press, 2000, pág. 29

- **Físicas:** Alucinaciones, dolores en el cuerpo, problemas de sueño, pesadillas, desórdenes alimenticios, conductas autodestructivas, conductas agresivas.

- **Sociales:** Falta de confianza en los demás, incapacidad para acercarse a otras personas, miedo a casarse, conductas criminales, conductas abusivas con los demás.

- **Sexuales:** No poder decir "no" al sexo, obsesión por el sexo, conductas promiscuas, confusión acerca de la identidad sexual, miedo a la relación sexual, comportamiento sexual agresivo.

5. Cuando el abuso ocurre en la familia

En todas sus formas, el abuso es un suceso traumático. Pero cuando tiene lugar en la familia las consecuencias pueden ser aún más nefastas, sobre todo, si el abuso es incestuoso (Incesto se refiere a una conducta sexual que ocurre entre personas que tienen un parentesco, ya sea biológico -tal como ocurre entre un padre y un hijo/a o unos hermanos- o por afinidad -tal como ocurre entre un padrastro y un hijastro/a).

El incesto es uno de los traumas más difíciles de superar porque por lo general ocurre durante un largo período de tiempo. Fumiss describe dos formas de conflictos familiares que arraigan y prolongan el incesto:

> *"La primera forma es **la evitación del conflicto**. En estas familias el distanciamiento* marital (entre marido y mujer) *-especialmente sexual- amenaza producir la ruptura de la familia; sin embargo, las personas involucradas son demasiado inseguras para ser capaces de encarar esta situación, ni aun de reconocer la realidad de la tensión familiar existente. Entonces se produce el incesto entre padre e hija como una delegación más o menos consciente a la hija del rol sexual de de la madre. Así se neutraliza la fuente mayor de tensión y se liga en forma efectiva a la familia a la telaraña del secreto incestuoso…. Ninguno admite lo que está sucediendo.*
>
> *El segundo tipo de esquema familiar que Furniss describe como típico del incesto **es la regulación del conflicto…** En contraste con el secreto de la familia evitadora los reguladores del conflicto pueden hablar entre ellos acerca del incesto, pero lo esconden al mundo entero".* [53]

El niño/a que vive una relación incestuosa se siente traicionado y abandonado por las personas que deben ocuparse de su cuidado y de su educación. La pérdida de confianza y la pérdida de dependencia ocasionalmente se extienden a otros miembros de la familia y al mundo que los rodea. Como consecuencia, el niño/a se involucra en dos tipos de conductas extremas: se desapega de todo y de todos, o se apega excesivamente a aquello que le puede hacer daño y/o a relaciones personales destructivas.

6. ¿Por qué el niño se siente responsable?

Si la persona que ha sufrido abuso no recibe la ayuda adecuada en su debido momento, es probable que sienta que no vale como persona. El abuso afecta gravemente a la forma en que ésta se ve a sí misma y ocasionalmente hace que se sienta responsable del abuso.

[53] Danya Glease & Stephen Frosh, Abuso *sexual de niños,* Paidos, 1998. Pág. 58-59

"*Los sobrevivientes creen que, para empezar, ellos han causado el abuso porque fueron escogidos para ser abusados por "algo" que ellos tenían. Los pensamientos pueden ser inconscientes, sin embargo éstos pueden llevar a pensamientos más profundos como son la culpabilidad y la vergüenza".* [54]

Las razones por las que el sobreviviente se siente responsable se deben a que el abusador logra convencer al abusado de que su comportamiento es aceptable, normal y justificable y que él –el abusado- es el responsable de la conducta sexual. Sin embargo, es importante recalcar que un niño jamás es responsable por ningún tipo de abuso sexual.

"*Ninguna víctima es responsable del abuso. El que abusa siempre tiene control sobre la víctima…. A menudo, la víctima suprime inconscientemente los recuerdos para protegerse del dolor, o incluso, tiende a excusar al abusador para minimizar el daño que se le ha causado... El abuso puede ser muy severo, severo o menos severo, pero todos son abusos. Cualquier tipo de abuso viola la identidad sexual del niño/niña que ha sido abusado/a. Aún el abuso verbal sexual deja una herida muy profunda, éste pude producir el mismo daño de aquel causado por un contacto sexual físico. El abusador se convierte en un enemigo, pero los mayores enemigos para el niño son el dolor y las consecuencias del abuso".*[55]

Ainscough y Toon destacan también que ningún niño es responsable de sufrir abuso:

"*No importa cómo eras, qué dijiste o qué no dijiste, qué hiciste o qué no hiciste, o cómo estabas vestido, nada de esto causó el abuso. Tú fuiste abusado porque alguien que deseba abusar a un niño tuvo acceso a ti. Nada de lo que dijiste o no podía alterar el peligro en el que estabas. Aun si te hubieses quitado toda la ropa e invitado a un adulto a tener relaciones sexuales contigo, tú no eres el culpable. Es la responsabilidad del adulto el no abusar de un niño".*[56]

7. El abuso sexual y la confusión identidad sexual

El abuso sexual es un hecho traumático. Además de todas las graves consecuencias que hemos mencionado anteriormente, uno de los efectos –según Ainscogh y Toon- puede ser un problema de orientación o de identidad sexual. [57]

"Muchos estudios demuestran una triste y desproporcionada ocurrencia de abuso sexual infantil en hombres homosexuales, que sugieren que ambas, la infelicidad homosexual y la homosexualidad, derivan de este hecho, y que la infelicidad es entonces una herencia y una acompañante de la homosexualidad. …

Un estudio llevado a cabo desde mayo de 1989 hasta abril de 1990 con 1.001 adultos homosexuales y bisexuales reveló que un 37% de los participantes habían sido "motivados" o forzados a tener un contacto sexual antes de los 19 años de edad con personas mayores o con más poder, el 94% de estos casos habían ocurrido con hombres. La edad media de los abusos había sido de 10 años; la diferencia de edad con el abusador de 11 años. En un 51% de los casos se había usado la fuerza y en un 33% habían tenido sexo anal".[58]

---

[54] Carolyn Ainscough & Kay Toon, *Surviving Childhood Sexual Abuse*, Da Capo Press, 2000, Pág. 111
[55] Catarina Psicóloga*, El abuso sexual infantil*.
[56] Carolyn Ainscough & Kay Toon, *Surviving Childhood*…, Pág. 128
[57] Carolyn Ainscough & Kay Toon, *Surviving …, p*ag. 41
[58] Jeffrey Satinover , *Investigaciones Biológicas sobre la Homosexualidad,* en: http://www.narth.com/docs/bioresearch.html

Las razones por las que el abusado puede tener una confusión identidad sexual son las siguientes:

- El trauma sexual distorsiona el significado de la sexualidad.
- El abusador puede recompensar el “intercambio sexual” por medio de regalos o de extorsiones emocionales, asegurándose que sea el niño el que se sienta culpable.
- El trauma sexual puede “aumentar” la curiosidad sexual del abusado.
- El niño/a puede desarrollar normas distorsionadas acerca de la sexualidad, ya sea para disminuir o intensificar el valor de la sexualidad humana.
- La víctima de un abuso sexual puede aprender a sexualizar sus relaciones afectivas hasta llegar a una conducta autodestructiva y promiscua como es la homosexualidad.

El psicoterapeuta Richard Cohen dice al respecto:

"Un gran porcentaje de los homosexuales adultos ha sufrido abuso sexual en la infancia. Estudios de investigación y observaciones clínicas apoyan esta tesis. En el caso de las mujeres homosexuales, en un 90 % de los casos han sufrido abusos sexuales por parte de varones, y entre un 75 % y un 85 % de los varones homosexuales han padecido abusos sexuales.

Patrick Dimock y Mike Lew descubrieron que la confusión sobre la orientación sexual podía deberse a un abuso sexual en la primera infancia. Tanto David Finkelhor, uno de los mejores investigadores en el área del abuso sexual infantil (en su libro Abusos sexuales infantiles: nuevas teorías e investigaciones, New York, Free Press 1984) como Jonson y Shrier (en su artículo Agresión sexual de los niños, en Journal of Adolescente Health Care, 1985) hallaron una fuerte correlación estadística entre el abuso sexual infantil y la actividad homosexual en la adolescencia y en el estado adulto. Los niños que habían sido agredidos por hombres adultos tenían cuatro veces más probabilidades de tener actualmente relaciones homosexuales que aquellos que no habían padecido tales agresiones. Jonson y Shrier estudiaron grupos de adolescentes durante un período de seis años y descubrieron que aquellos que habían sufrido agresiones sexuales en la infancia se identificaban a sí mismos como homosexuales en una proporción próxima a siete veces mayor, y como bisexuales, casi seis veces más que aquéllos que no habían padecido las agresiones.

El doctor Charles Socarides y otros terapeutas han observado que un alto porcentaje de sus pacientes habían sufrido abusos sexuales en la infancia. Wendy Maltz y Beverly Colman confirman que "estudios hechos en niños que habían sufrido abusos sexuales cometidos por hombres indican que un alto porcentaje de ellos tienen relaciones homosexuales cuando son adultos". Muchos directores de programas de curación de ex homosexuales han manifestado que un gran porcentaje de los hombres y mujeres que buscan ayuda habían padecido abusos sexuales en la niñez.

La mayor parte de los niños que han sufrido abusos ya habían desarrollado una separación defensiva respecto del progenitor del mismo o del otro sexo. El niño "des-identificado" con su padre y sobreidentificado con su madre es más susceptible de sufrir abusos a manos de un hombre. Los abusadores perciben con facilidad al niño que alberga estas necesidades homo emocionales insatisfechas.

Muy a menudo los abusadores son miembros de la familia o amigos próximos de la misma. La insidiosa naturaleza del abuso implica que primero comienza como intimidad emocional y sólo después se convierte en algo sexual. El abusador se gana la confianza del niño, cumpliendo necesidades básicas de afecto homo emocional que permanecían sin satisfacer. Después, el abusador cambia la relación para que incluya el sexo. Esto supone un mensaje sumamente confuso para un niño necesitado e impresionable. La estructura psíquica del niño queda confundida porque los mensajes de amor, sexo e

intimidad se han entremezclado, especialmente cuando ha habido por medio un comportamiento homosexual.

Algunos supervivientes pueden adoptar el papel que han jugado durante el abuso debido a que cuando sufrieron el abuso experimentaron una excitación sexual y pueden pensar que esa excitación es una prueba de ese papel. El niño padece abstinencia respecto al amor del progenitor de su mismo sexo. Al haberse distanciado emocionalmente de esa fuente de amor, puede que él mismo repita la conducta sexual que ha aprendido como una forma de satisfacción de sus necesidades homo emocionales."[59]

8. ¿Qué hacer al respecto?

Si has sido victima de un abuso sexual, al terminar esta Ficha te invitamos a llevar a cabo el **Documento de Trabajo**: ***"Cómo sanar las heridas del abuso sexual"*.**

Lo podrás encontrar en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=273%3A7-abuso-sexual&id=938%3Adocumento-de-apoyo-sanar-el-abuso-sexual&option=com_content&Itemid=262

Si no has sido victima, si quieres puedes leer este interesante documento para que puedas ayudar a miembros de la página o a personas que conoces que han sido abusados.

Importante: Si trabajas este Documento, no es necesario colgarlo en tu Cuaderno. Envíaselo a la persona profesional que te acompaña y ella quedará contigo para mantener un diálogo personal bien por msn o por skype en torno al Documento.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tiene que ver con tu vida el trauma del abuso sexual?
2. Si has sido víctima de un abuso sexual describe lo ocurrido y profundiza en cómo lo viviste: analiza e identifica qué distintos sentimientos tuviste.
3. ¿Crees que este abuso influyó en el desarrollo de la AMS? ¿De qué forma?
4. ¿Te has sentido responsable o culpable del abuso? ¿Cómo te ha influido esta responsabilidad o culpabilidad?
5. Si has sufrido un abuso sexual, describe por escrito por qué tú no fuiste responsable del abuso. Describe por qué el abusador ha sido el único responsable de este delito.
6. ¿Has sido capaz de perdonar a quien te abusó? Si no has sido capaz todavía de perdonar en lo profundo de tu corazón, ¿Cómo ha influido y sigue influyendo el no-perdón en tu vida?

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Explica qué puedes hacer para perdonar y dejar atrás esta experiencia dolorosa de tu vida.
2. ¿Crees poder ofrecer y utilizar tu dolor para ayudar a otros? ¿De qué manera?

[59] Richard Cohen, ***Comprender y sanar la homosexualidad***, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=87%3A1-varones-con-ams&id=234%3Aqcomprender-y-sanar-la-homosexualidadq-richard-cohen&option=com_content&Itemid=252

5. Testimonios.

En un correo enviado por uno de los miembros de *es posible el cambio* a Catarina Psicóloga, éste describe la forma en que el abuso sexual influyó en su desarrollo de la AMS. Con permiso del autor publicamos su mensaje:

> *El abuso en todas sus formas parte de una persona fuerte hacia una débil o simplemente sucede. Es lo peor que le puede pasar a un niño o niña o a cualquier adulto en general, y cuando es SEXUAL es peor aún. Todo el ser de la persona se "tambalea", se empiezan a tener miedos que no se entienden, se siente un dolor que no se sabe de dónde viene y lo peor es que el comportamiento empieza a cambiar y ni uno mismo se da cuenta por qué se comporta y relaciona de cierta manera.*
>
> *Yo fui una víctima de un abusador sexual, era un desconocido. Ni siquiera sabía lo que era el sexo, tenía 7 años y estaba solo. Cuando me sucedió no sabía qué me había pasado. Sólo sabía que era MALO lo que me había hecho ese hombre y por AÑOS Y AÑOS me sentí culpable. ¡¿Por qué no corrí?!, ¿¡Por qué no tuve la malicia para saber que en un lugar oscuro y desolado me pudiera pasar algo tan horrible!? Lo peor de todo fue CALLARLO, sufrir en silencio o NO SABER QUÉ ERA ESO! Pero era solamente un niño!*
>
> *Lo callé por 14 años de mi vida y soy un sobreviviente. Las secuelas de algo que pasó "una vez" son incontables. Las más terribles: la depresión, la culpa, la soledad, la tristeza profunda, la desolación, la angustia, la duda de quién era YO o de mi hombría. No quiero imaginar a los que les sucede muchas veces, ¿cómo quedará esa personalidad? ¡Destruida!.*
>
> *Otra secuela y creo que es la peor es la tendencia homosexual o el desenfreno heterosexual: dormir con muchas mujeres. A mi me pasó lo primero, mucho tiempo antes del despertar sexual era un niño muy callado, triste y solo. Pensaba que mi vida no tenía ningún sentido, que había venido al mundo a sufrir, que mi vida no valía nada y que era mejor terminarla "suicidándome". Y cuando llegó la adolescencia, mi sexualidad era indefinida, alguien que se quedó anclado cuando llegó a la juventud en la personalidad de un muchacho. Sentir la tendencia y la manera cómo te domina es terrible. No se lo deseo a nadie.*
>
> *Si te ha pasado algo de esto, cuéntalo, busca ayuda. Se puede sanar.*
>
> Remig de Nicaragua
>
> http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=2620

El acoso sexual que experimenta *Fales* la hace odiar la imagen del hombre:

> *Cuando yo tenía 10 años mi mama se juntó con otro hombre y fuimos a vivir a la casa de él con su familia, al tiempo de vivir allí que es cuando yo ya tenía como 12 años a mi me empezó a acosar sexualmente el papa de esta persona con la que se había juntado mi mama fue horrible cada vez que yo salía a la calle me estaba esperando y yo por miedo nunca dije nada pero eso me hizo odiar mas a los hombres con todas mis fuerzas y lamentablemente para mi esta persona con la que mi mama se junto también empezó a abusar de mi. Gracias a Dios nunca fui violada por ninguno de los dos pero todas esas cosas desde mi infancia hasta mi adolescencia se juntaron para que yo me jurara de que definitivamente nunca me podría gustar ningún hombre. Eso por el lado emocional y físicamente como les decía no me vestía ni me arreglaba muy femeninamente lo que hacia que ningún chico se interesara por mi.*

Cuaderno de Fales 20_ Guatemala, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=4464

Pobre pecador describe el dolor del abuso sexual:

> *Recuerdo que mi mama me decía que de chiquito yo era muy desamoroso porque me gustaba quedarme a dormir fuera de casa, la verdad me gustaba mucho quedarme en casa de mis abuelos y pasar con ellos unos días, es que me engreían mucho. Recuerdo que siempre mi madre y mi padre discutían por el asunto de que yo no me quedara, mi padre estaba de acuerdo conmigo pero mi madre no. Al final yo me quedaba. Recuerdo que en ocasiones me hacían dormir en el cuarto de mi tío, bueno yo solo me acosté, debería tener 6 o 7 años no recuerdo bien o quizá menos, el asunto es que de repente sentí mientras dormíamos que me bajaban el pantaloncito y me tocaban, era mi tío, el cual empezaba a masturbarme y a veces hacía que yo lo tocara. Yo ante esa situación por primera vez más conciente me asusté mucho, mi corazón latía fuerte y no soporté más, salí muy asustado del cuarto y me puse a llorar fuera de la puerta. Mis abuelos ante el llanto se despertaron, me preguntaban qué pasó. Yo no decía nada solo lloraba y lloraba sin parar, después ellos pensaban que había tenido una pesadilla y me mandaban a dormir. Claro mi tío salió muy asustado detrás de mí pero luego yo tenía que volver a su cama. Para mí esto era un martirio.*

Cuaderno de Pobre pecador _ 31, Perú, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=3921

Alexandro explica claramente las justificaciones y manipulación de parte del abusador

> *En mi niñez solía pasar las tardes jugando solo, pues me quedaba al cuidado de mis abuelos maternos, ya que mis padres trabajaban. La casa donde vivimos esta construida sobre un terreno que era propiedad de mi abuela materna, así que en ese mismo solar también vivía mi tía y unos primos. Justamente andaban construyendo unos cuartos para la casa de un primo que tenia poco de haberse casado, y yo me la pasaba allí, jugando con mis carritos, me gustaba ir a ese lugar porque podía encontrar palos, tablas, arena etc. materiales que yo los utilizaba para jugar con mis carritos. Y así me la pasaba, sino que un día un tipo que estaba allí empezó a platicar conmigo hasta que se gano mi confianza y en ciertas ocasiones también jugaba conmigo.*
>
> *Un día de pronto el tipo, como estaba jugando en los cuartos, se acerco a mi y me mostró su miembro, yo recuerdo estar asustado, pero hasta allí… me decía que esto no era malo, y que además nadie nos estaría viendo. Y así se repitieron varias veces, en una ocasión me decía que le hiciera sexo oral y que después el me lo hacia a mi, claro que me lo dijo con otras palabras, yo me resistí y le dije que no quería, el insistió mucho y yo lo rechace.*
>
> *En otra ocasión me dijo que el quería hacer otra cosa conmigo que me iba a gustar y todo eso, …, me insistió mucho, me dijo que nadie nos estaría viendo y que no era malo, yo accedí, pero …, salí corriendo lleno de miedo y de vergüenza, solo recuerdo que el alcanzo a tocarme solamente…*

Cuaderno Alexandro _ 28, México, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=3101

Siervo demuestra que es posible que otros abusos continúen ocurriendo a causa de la confusión causada por el primer abuso.

Leyendo el documento 3 recuerdo muchas cosas de mi infancia, recuerdo que no fui abusado solamente en mi casa sino también en la casa de mi padre, por un primo, que nunca volví a ver y también en un baño público en la noche por otra persona que no recuerdo, en esa ocasión mi mama no entró conmigo y creo que siempre la he culpado también por eso, quizás de manera inconsciente, pues no fui capaz de decirle lo que me había pasado. Recuerdo que era como si yo consintiera lo que me estaba haciendo ese muchacho en ese momento, quizás porque en mi casa ya mi primo lo había hecho varias veces conmigo. Todo esto aumentaba mi sentimiento de culpa, pues yo sentía que lo había permitido, en esa ocasión creo que tenía 4 años aproximadamente.

Escribiendo esto me doy cuenta que los efectos en mi identidad de género se empezaron a dar desde mi niñez, y que la atracción hacia el mismo sexo pudo haber empezado mucho antes de lo que yo pensaba, ¿será esto posible?

Luego de ser abusado sexualmente, mi inseguridad y mi vergüenza, se fueron manifestando en mi incapacidad para controlar esfínteres, me orinaba en el colegio, incluso sentado en la clase, recuerdo que salían todos los niños del salón, pero yo me quedaba porque me daba vergüenza que se dieran cuenta que me había orinado.

En mi casa era igual, me orinaba en la cama como hasta los 10 o 12 años, no recuerdo bien, y recuerdo que a veces mi mama me castigaba físicamente, me sentía peor, avergonzado, culpable, mi mama me amenazaba, obviamente creyendo que hacia bien, diciendo que me iba a hacer avergonzar delante de mis compañeros del colegio.

Recuerdo que en algún momento que leí sobre ese problema, encontré que los niños víctimas de abuso sexual lo presentaban mas frecuentemente veces hubiera querido que mi mama fuera mas experta, que hubiese intuido de alguna manera lo que me estaba pasando, que me preguntara mas, incluso ahora espero que me pregunte mas sobre mi vida, sobre lo que me pasa, pero ella siempre se excusa diciendo que yo soy muy independiente, que soy muy reservado, cuando lo que siento es vergüenza de mi mismo, de lo que he hecho. Yo se que todo ha sido el producto de muchos factores, y que mi responsabilidad queda en cierta medida justificada, pero hay muchas cosas que no puedo borrar, que tengo que aprender a vivir con ellas, y no me refiero a la AMS.

Cuaderno de un siervo 26 _ Colombia, en:

Responde:

1. ¿Qué destacas de estos testimonios?
2. ¿Con qué aspectos de estos testimonios te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de estos testimonios son “pistas” importantes para tu Terapia de la Esperanza? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido en tu infancia o en tu adolescencia que haga relación a alguno de los traumas vividos en el desarrollo de tu sexualidad y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.

4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Terapia de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja <u>al menos uno</u> de estos recursos cada Ficha):

a. Libros.

- *Comprender y sanar la homosexualidad*, Richard Cohen, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=87%3A1-varones-con-ams&id=234%3Aqcomprender-y-sanar-la-homosexualidadq-richard-cohen&option=com_content&Itemid=252

b. Artículos.

- *El abuso sexual*, por Martha Escamilla en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=273%3A7-abuso-sexual&id=895%3Ael-abuso-sexual-martha-escamilla&option=com_content&Itemid=262

- *¿Los síntomas que presento, podrán ser a consecuencia de un trauma que sufrí en el pasado?,* por Martha Escamilla, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=273%3A7-abuso-sexual&id=1012%3Alos-sintomas-que-presento-ipodrian-ser-a-consecuencia-de-un-trauma-del-pasado-martha-escamilla&option=com_content&Itemid=262

- *Entendiendo el abuso sexual infantil*, por Dave Kyle Foster, en:

  http://www.courage-latino.org/index.php?option=com_content&task=view&id=85&Itemid=70

c. Documentos de Trabajo.

- ***Sanar el abuso sexual***, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=273%3A7-abuso-sexual&id=938%3Adocumento-de-apoyo-sanar-el-abuso-sexual&option=com_content&Itemid=262

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal a la Terapia de la Esperanza [60]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar la Terapia de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un "valle de lágrimas" sino un "jardín de esperanza".

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestra Terapia de la Esperanza: en la medida en salimos de nosotros mismos y nos "damos" a los otros, en comunión y solidaridad, nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro muy sencillo y muy hermoso que creemos te puede hacer mucho bien y te puede ayudar a descubrir y vivir tu sexualidad desde la capacidad de amor que hay en tu corazón:

"***Vivir la sexualidad en el Amor***". Emiliano Jiménez Hernández, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=198%3Aeducar-la-sexualidad-libros&id=1649%3Avivir-la-sexualidad-en-el-amor-emiliano-jimenez&option=com_content&Itemid=381

[60] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día la Terapia de la Esperanza.

Tema 3
La dimensión sexual

Ficha 3.5
Las nefastas consecuencias de ciertos experimentos sexuales

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

En la etapa del despertar sexual y del descubrimiento de la propia sexualidad, si no hay un buen acompañamiento, una buena información y una vital formación, asentada y referida en testimonios cercanos y queridos, en lugar de experiencias positivas de maduración en la sexualidad (vivida ésta como capacidad de donación, en la vida de comunión y solidaridad), se puede caer en la búsqueda (por curiosidad, imitación) de "experimentos sexuales"[61]. Éstos pueden tener consecuencias nefastas en el desarrollo de la conducta sexual y la vida afectiva de una persona.

En este sentido, un primer encuentro con personas del mismo sexo afecta seriamente al sentido de masculinidad/feminidad de un individuo y, si no se corrige y se madura, le puede llevar a configurar una identidad falsa: la identidad homosexual.

Objetivos:

1. Reconocer que la conducta sexual es una conducta aprendida.
2. Comprender que los primeros experimentos sexuales pueden distorsionar la conducta sexual y la vida psicológica y afectiva de la persona.
3. Distinguir cuales son los tipos de experimentos sexuales que afectan negativamente al individuo y diseñar un plan para erradicarlos.
4. Descubrir los efectos de las experiencias AMS.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **La conducta sexual es aprendida**
2. **Los primeros juegos sexuales**
3. **El primer experimento sexual**
4. **Tipos de primeros experimentos sexuales**
5. **El primer experimento homosexual**
6. **¿Qué hacer al respecto?**

[61] Distinguimos en esta ficha entre "experimentos sexuales" y "experiencias de maduración de la sexualidad". Normalmente, la falta de orientación y acompañamiento hace que se dé lo primero y no lo segundo, lo que marcará la vida afectivo-sexual primero del adolescente y joven y después del adulto, a veces de forma dramática.

1. La conducta sexual es aprendida

La conducta sexual es una conducta aprendida. El comportamiento emocional-sexual, y social-sexual se condicionan de manera distinta según la persona y la experiencia vivida. Cada familia, comunidad o sociedad aprueba o desaprueba las normativas del comportamiento sexual. Por lo general, el aprendizaje de la identidad sexual y el significado de masculinidad y feminidad se adquieren en el hogar y se refuerzan en la escuela y en el ambiente social. Los medios informativos son también una fuente poderosa de aprendizaje sobre la sexualidad.

El chico/chica descubre, organiza, memoriza e interpreta el aprendizaje sexual. La dinámica de la afectividad, la atracción, el enamoramiento y aquello que estimula la sexualidad se van asimilando hasta que llegan a formar hábitos que condicionan la conducta del individuo.

2. Los primeros juegos sexuales

La exploración de la sexualidad es un proceso natural de todo ser humano. Sin embargo, ésta no se limita simplemente al aspecto genital y al instinto de reproducción. Explorar la sexualidad significa conocer el propio cuerpo desde una visión objetiva y los aspectos globales que caracterizan al hombre y a la mujer.

A los cinco años, más o menos, los niños comienzan a darle importancia a las diferencias sexuales, juegan a ser papá y mamá, a ser doctores, etc. Una pequeña dosis de juegos “sexuales” es una parte normal del desarrollo infantil. Estos juegos pueden satisfacer la curiosidad de los niños, muy propia de su edad. Por lo general lo hacen por imitar lo que han visto y no por sentir un placer sexual. Si los padres sorprenden a los hijos llevando a cabo estas conductas, lo lógico es aprovechar el momento para hablar de una forma natural sobre la sexualidad.

En las fichas anteriores hemos aclarado que la figura de los padres es el eje principal de la identificación sexual del niño, ya sea como modelos o como referencia. Si los padres han generado el clima propicio para la comunicación y el aprendizaje sobre la sexualidad, es muy probable que el niño desarrolle una imagen sana sobre el sexo.

Es importante que el niño aprenda a vivir con naturalidad su realidad corporal; es decir, con su propio cuerpo y sus funciones. **La mayoría de los expertos coinciden en que cuando se les ofrece una información adecuada sobre la sexualidad, es menos probable que los hijos experimenten con juegos sexuales poco saludables.**

3. El primer experimento sexual

Muchos creen que la preadolescencia o la adolescencia son un buen momento para iniciarse en la sexualidad. Sin embargo, aunque el cuerpo se encuentre preparado para una experiencia sexual, psicológicamente la persona no lo está.

La primera experiencia sexual marca de una forma significativa las futuras sensaciones y el comportamiento sexual. Cuando esa primera experiencia se reduce a la genitalidad, es decir, a algo meramente físico, las consecuencias pueden ser negativas. Al darle una excesiva importancia al placer físico se produce un detrimento en la dimensión afectiva. Si el primer experimento ha ocurrido de una forma clandestina, eso crea un temor que lleva al individuo a esconderse y probablemente a repetir la misma conducta una y otra

vez hasta llegar a formar un hábito. La exploración sexual que se inicia en forma de experimento, cuando se reduce a mera genitalidad y se separa del amor de comunión y solidaridad, somete al individuo -incluso de forma inconsciente-, a una conducta sexual adictiva.

Cuando la exploración de la sexualidad es asumida simplemente desde la parte genital se cae en el peligro de distorsionar la realidad de la dimensión sexual humana, lo que origina múltiples desordenes de afectividad y dificulta a la persona a vivir una sexualidad sana y natural.

Los experimentos sexuales son arriesgados en todos los casos porque impiden que el adolescente madure con éxito en el terreno psicoafectivo-sexual. Las neurosis y los desequilibrios psicológicos que surgen a causa de estos experimentos pueden ser nefastos. Es un hecho que los experimentos sexuales no corresponden a una personalidad madura.

4. Tipos de primeros experimentos sexuales

Entre los primeros experimentos sexuales se encuentran:

- **La masturbación**.

La experimentación sexual suele estar asociada al período del despertar erótico que aparece en la pubertad. Es por ello que la masturbación suele presentarse como el principal y más accesible experimento sexual que tiene lugar en la vida de muchas personas, y cuyas consecuencias emocionales negativas suelen perdurar durante largo tiempo. Ésta puede convertirse en una adicción y en una obsesión. Algunas de las consecuencias pueden ser las siguientes:

> *"**Soledad y aislamiento en la persona.** La persona se hace dependiente de ello para descargar su ansiedad, por lo que genera dificultad en la convivencia con los demás. Es un vicio que encadena fuertemente a la persona haciéndola presa de su adición, por lo tanto, cada vez es mas difícil desligarse de ésta, ya que como todo vicio enferma la voluntad de la persona, debilita su carácter, perturba el desarrollo de su personalidad, debilita la fe, produce desequilibrio emocional y genera un gran vacío en la persona. El hábito de la masturbación puede generar incapacidad para el goce sexual con la pareja: frigidez en las mujeres e impotencia en los hombres, o bien, la eyaculación precoz.*
>
> ***Depresión y culpa.** En algunas ocasiones la persona que se masturba, experimenta fuertes sentimientos de culpabilidad, provocando depresión y sentimientos de inferioridad."* [62]

- **La pornografía**

A medida que se explora la función sexual a través de la masturbación, surgen deseos de experimentar con el sexo en un plano más intenso. Éste es el período en que se hace visible el deseo de contacto sexual con otra persona, y que suele apreciarse en la complacencia por el material pornográfico. La pornografía en todas sus formas es destructiva y produce adicción. Ésta separa el sexo del compromiso y degrada el cuerpo humano convirtiéndolo en un objeto sexual.

"Entre algunos de los peligros de la pornografía podemos citar:

[62] Nancy Escalante. ***¿Cuáles son los aspectos negativos de la masturbación?,*** en: http://es.catholic.net/psicologoscatolicos/348/2428/articulo.php?id=37817

- *Separa el sexo del amor y del compromiso. Las personas que la ven pueden volverse adictos sexuales.*
- *Las personas que lo ven pueden volverse propensas a parafilias* (desviaciones sexuales).
- *Puede conducir a las personas a violaciones y abuso sexual infantil.*
- *Minimiza la violación, el abuso, el incesto y otras conductas sexuales haciéndolas parecer cotidianas.*
- *Degrada a la mujer, deshumanizándola, al convertirla en objeto de placer sexual para el hombre.*
- *Por lo general muestra cuerpos esculturales, lo que provoca la sensación de tener un cuerpo inadecuado o desagradable; o de que la futura(o) esposa(o) lo tiene. Ej. Un varón puede sentirse desanimado porque su pene no tiene 20cm de largo o más, como aparecen normalmente en los relatos pornográficos.*
- *Reduce la humanidad a la categoría de "animal copulando".*
- *Es materia prima para la masturbación compulsiva.*
- *Refuerza el hábito de crear fantasías sexuales con conocidos(as) en las mentes de las personas."*[63]

- **La relación con una persona del sexo opuesto donde se utiliza al otro como un objeto de placer**.

Es frecuente que el primer experimento sexual se realice con una persona del sexo opuesto sobre todo si existe de por medio facilidad de contacto con las mismas y una marcada presión social, principalmente a nivel del grupo de amigos del mismo sexo. El primer experimento sexual -donde se utiliza al otro exclusivamente como un objeto de placer- produce una profunda distorsión en la apreciación del significado del acto sexual y la sexualidad humana. Esta experiencia puede llevar al sufrimiento y a la baja autoestima, ya que, por lo general, el resultado puede ser un sentimiento de vacío, de insatisfacción y de frustración. Por ejemplo, la persona que inicia su vida sexual a través de la prostitución aprende a "cosificar" su cuerpo y el cuerpo de los demás. El sentimiento de culpa y el malestar psíquico que se produce una vez que se finaliza el acto sexual causan una descomposición psicológica de la persona. La relación sexual ocasional puede ser autodestructiva:

> *"Puede tratarse de un acto sexual con prostitutas o simplemente de un acto esporádico con otra persona sin intenciones de mantener una relación estable. Externamente esta falta es más grave que la anterior, pero es también más pasajera. La búsqueda del placer sexual cuando es anónima, con extraños (sea a través de la prostitución o con una persona con quien se ha presentado la oportunidad) es frustrante y humillante…"* [64]

- **La relación con personas del mismo sexo.**

Un primer encuentro con una persona del mismo sexo acarrea graves consecuencias en la vida de una persona. A continuación estudiaremos este tema con mayor profundidad.

5. El primer experimento sexual

La práctica sexual compartida, a nivel experimental, puede iniciarse en el terreno homosexual con personas del mismo sexo. La adolescencia es un período crítico de identificación sexual en el que el contacto con el mismo sexo tiene un carácter primordial en la vida de una persona. Puede ser que exista un riesgo de intercambiar intereses sexuales a modo de ensayo genital con el propósito de compartir un orgasmo. Esta conducta no es

[63] Jaime Morales, ***La adicción a la pornografía***, en: http://es.catholic.net/comunicadorescatolicos/580/2943/articulo.php?id=34867
[64] Miguel Ángel Fuentes. *Educación de la Afectividad.* Pág. 78.

indicador de una AMS genuina, pero no es ajena a repercusiones negativas en la vida psicológica de un adolescente. Es aquí donde es importante que el joven se aleje de forma inmediata de cualquier contacto sexual con una persona de su mismo sexo. Entre la experimentación sexual con varones y la identidad gay puede haber una distancia muy corta.

> *"Cuando nos damos cuenta de cómo* ***la experimentación con la conducta homosexual*** *sirve para reforzar y profundizar la identidad gay, vemos la absoluta importancia de una intervención a tiempo. Hay un momento altamente favorable para emprender la reorientación de esas necesidades emocionales que subyacen a la conducta homosexual. Si no es tratada, la confusión sexual del adolescente se hace cada vez menos receptiva al tratamiento."* [65]

Hay situaciones en las que la experimentación sexual con personas del mismo sexo procede de trastornos de identidad sexual ocurridos en la niñez, problemas afectivos con el mismo sexo, eventos traumáticos relacionados con abuso sexual, o heridas emocionales muy profundas. Cuando se da este caso, el experimento sexual adopta el papel confirmatorio de un conflicto que se ha estado entretejiendo durante años.

> "*Las tensiones sexuales pueden ser tan intensas que, con facilidad, los jóvenes con tendencias homosexuales creen que comprometerse en una relación homosexual será la solución a todos sus problemas, incluido el de la soledad. Acabarán, tarde o temprano, en un modo de vida completamente desordenado, neurótico de hecho. Su estado profundo se parece en diversos aspectos a una toxicomanía.*
>
> *Tanto para un niño como para un adolescente, el contacto corporal con alguien admirado supone la plena realización del apasionado deseo de amor y aceptación, la máxima felicidad. Ese contacto hace desaparecer, en la mente patética del adolescente, toda miseria interior, inferioridad y soledad. De esta forma, durante la adolescencia, puede crearse un engranaje entre el deseo de contacto de un niño que se siente merecedor de compasión y el erotismo."* [66]

Los experimentos sexuales con personas del mismo sexo pueden estar seguidos de experiencias sexuales con el sexo opuesto, a través de las cuales la persona intenta comparar el grado de satisfacción de la experiencia para hacer una posterior elección, o también puede darse el caso de adoptar una postura bisexual. La decisión de adoptar una preferencia sexual en este terreno está condicionada por la fijación del placer, circunstancias personales como la autoestima, la influencia y presión social y cultural (especialmente a través de la presión mediática del *lobby gay*) y, primordialmente, por el proceso de desarrollo emocional de la persona.

La conducta sexual con personas del mismo sexo o de ambos sexos, sea ocasional o no, imprime y moldea la identidad del individuo.

> *"La conducta humana modifica a la persona que así se conduce. Aunque el comportamiento homosexual no se identifica con la homosexualidad, no obstante, su reiteración puede modificar y hasta sustanciar a quien así se comporta como una persona homosexual.*
>
> *Esta etapa es la más grave y definitiva del proceso de identidad homosexual. Mientras no se llegue a ella es mucho lo que se puede hacer para modificar el rumbo de la conducta homosexual, aunque no siempre. Pero llegados a esta etapa, podemos quedarnos sin recursos terapéuticos y que el adolescente pierda el norte*

---

[65] Joseph Nicolosi y Linda Ames Nicolosi, *Guía de Padres para prevenir la homosexualidad.* Pág. 102, en:http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=316%3A10-autores-joseph-nicolosi&id=586%3Aguia-de-padres-para-prevenir-la-homosexualidad-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=252

[66] Gerard Van den Aardweg, *Homosexualidad y esperanza, terapia y curación en la experiencia de un psicólogo.*

para toda la vida, porque ésta se autoconfigura con el reobrar del propio comportamiento sobre la persona.

En esta etapa acontece una inflexión en el proceso. Hasta que el adolescente no se decide a tener relaciones homosexuales, es posible que no se sienta atraído por los chicos. Pero si inicia y reitera sus contactos homosexuales, acabará por atraerle e incluso por sentirse solamente atraído por ésta o aquella persona de su mismo sexo.

La sexualidad, en su fase final, es autónoma e independiente de los estímulos que la desencadenan. Una vez que se llega a la fase de excitación, el objeto de atracción deja de estar revestido de la especificidad y selectividad que le caracterizaban.

Por otra parte, el refuerzo suministrado por el placer sexual es independiente del estímulo que lo suscitó, una vez que se ha producido, lo que confunde todavía más al adolescente. De aquí que siga el error de que placer con un homosexual, entonces es que él es homosexual, como si esto fuera ***si ha experimentado*** *una prueba de verificación evidente"* [67]

El ser humano fortalece y confirma a través de sus actos su identidad sexual, o por el contrario se desorienta a través de sus elecciones confundiendo su identidad sexual de varón o mujer. Esto quiere decir que el estilo de comportamiento que escoge se solidifica a través del patrón repetitivo de su propia conducta. Cuanto más se experimenta, más se fija la conducta debido a que la persona se acostumbra a reaccionar a los estímulos que "disparan" su deseo sexual. Si los estímulos están vinculados a personas de su mismo sexo, éstos tendrán la capacidad de suscitar una conducta homosexual. Podemos concluir que la conducta sexual es aprendida y que, en el ámbito de la homosexualidad, el experimentar una y otra vez consolida la identidad gay.

6. Que hacer al respecto

Si te encuentras en una etapa de tu vida donde ya te has visto afectado por tus primeros experimentos sexuales es importante que sepas que puedes recomenzar. La vida de todo ser humano es mejorable y perfeccionable. A través del fortalecimiento de la voluntad puedes llegar a darle un giro a tu vida y dejar en el pasado tu identidad gay. Te invitamos a ser fiel a la Terapia de la Esperanza que te ofrecemos, pero sobre todo a ser fiel a ti mismo para creer y luchar por el cambio.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida el tema de las nefastas consecuencias del experimento sexual?
2. Describe tu primer experimento sexual.
3. ¿Crees que este primer encuentro marcó tu vida afectiva? Explica de qué manera.
4. ¿Crees que este primer experimento marcó tu vida sexual? Explica de qué manera

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

[67] Aquilino Polaino, *El proceso de auto-identificación homosexual*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=110%3A17-autores&id=703%3Ael-proceso-de-auto-identificacion-homosexual-aquilino-polaino-lorente&option=com_content&Itemid=63

1. Haz una lista de diez cosas sanas que te hagan sentir bien (cosas tan sencillas como pasear, oír música, leer, tomarse un refresco en una terraza). Durante estas dos próximas semanas, apenas te despiertes, piensa cada día en tres de estas diez cosas e intenta llevarlas a cabo. Ve elaborando y completando progresivamente esta lista para que seas capaz de reaccionar en momentos de dificultad sin recurrir a la huída del sexo.

5. Testimonio.

Pobre Pecador narra su primer encuentro sexual con otro varón, luego de su amistad con Ricardo, que fue ahogada por su posesividad.

> *Al día siguiente quedamos en nuevamente encontrarnos, le di mi teléfono, comimos, conversamos, salimos de aquí para allá. Yo estaba forzando una amistad como la de Ricardo, pensaba que UN CLAVO SACABA A OTRO CLAVO. Aquello que hubiera querido pasar con Ricardo empecé a hacerlo con el… salir, comer, conversar, caminar y charlar de aquí para allá...*
>
> *Estuve todo el día con el: almorcé, lo acompañe donde sus familiares, luego el volvió a salir, lo volví acompañar, de aquí para allá, con él ya no me sentía tan solo, estaba con él como si fuera amigo de toda la vida. Soy franco: BUSCABA EN ÉL LA COMPAÑÍA Y AFECTO QUE BUSCABA EN RICARDO, ANTE SU DOLOROSA AUSENCIA. ESTABA BUSCANDO SALIR CON ÉL.*
>
> *A veces estando con el pensaba: "como me gustaría que fuese Ricardo el que estuviera en esta mesa acompañándome". Paramos toda la tarde de un lado a otro conversando. Cuando me di cuenta estaba llevándolo a los mismos lugares en donde había pasado con Ricardo, no sé por qué, lo hacia casi incontrolablemente, a pesar de que no era conciente de que extrañaba a Ricardo no le encuentro otra explicación al hecho de porque llevarlo a los mismos sitios con los que había estado con Ricardo como parques, bancas y lugares donde solíamos conversar.*
>
> *Cuando me di cuenta se hizo de noche, así que lo invite a cenar. Le estaba dando al máximo a la tarjeta de crédito que tenia. Se me ocurrió llevarlo justo al mismo lugar donde cené con Ricardo, ese lugar que después estuve con mi padre y le conté todo, aquel lugar que gracias a Ricardo era tan especial para mí.*
>
> *Seguíamos conversando, él había dormido poco, estaba cansado pero yo le insistía en invitarlo o acompañarlo de aquí para allá. Así le invite a cenar aquel lugar y pedí una jarra grande de sangría…*
>
> *Me sentí muy solo, al principio el brindo pero después de cansancio y no de borrachera se iba quedando dormido y bueno yo en la soledad seguía sirviéndome la sangría… a la vez que me sentía solo pensaba y recordaba a Ricardo y éste el lugar en el cual también la pasábamos. De rato en rato me iba al baño, ya estaba mareado, medio deprimido.*
>
> *Cuando me di cuenta estaba haciendo cosas que jamás antes hacía, movido por un profundo deseo, lastima, autocompasión, concupiscencia, soledad, sentido de autodestrucción, lujuria, como que ya nada importaba ni si quiera mi alma: Mientras yo orinaba en el baño publico empecé a mirar a los órganos sexuales de los hombres que también entraban a orinar.. Le empecé a agarrar deleite a eso… estaba ebrio… y de repente al salir hice algo que jamás había hecho en mi vida. Mientras yo bajaba las escaleras, otro hombre subía y aprovechando el cruce muy disimuladamente le metí la mano a un extraño en su pantalón a la altura de su órgano sexual. Y seguí mi camino…Yo la verdad estaba enloqueciendo…*
>
> *Cuando volví a la mesa este "nuevo amigo" seguía roncando profundamente*

y debajo de la mesa yo estiraba mi mano haciendo el esfuerzo de poder tocar su órgano sexual y aunque no lo lograba por la distancia me di cuenta que tan bajo yo estaba cayendo… Estaba perdiendo hasta la vergüenza en público… Y es que no me importaba nada más que satisfacer mi deseo.

Seguí tomando, le pasé la voz y el se despertó... seguimos brindando un poco pero él estaba cansado y se dormía. Otra vez mi soledad... volvía ebrio otra vez al baño a ver órganos sexuales masculinos. Con vergüenza lo digo, era mi único consuelo y deleite en la soledad… sin amistad, sin amigos especialmente sin Ricardo.

Regrese otra vez y este "amigo" ya estaba despierto. Se acabo la jarra, pedí otra, y otra. Ya era de madrugada y también él ya quería irse…salimos...Le insistí para caminar un rato mientras encontramos el carro y conversábamos. Como ya era tarde le dije: SABES YO YA TENGO SUEÑO ESTOY CANSADO Y COMO ES TARDE PARA VOLVER A CASA QUIZAS ME QUEDE POR AQUÍ. Seguimos conversando cambio de tema .De repente tenía unos grandes deseos de dormir con él, al fin y al cabo él era hombre. No corría peligro. Unos deseos de estar a su lado, pero eran distintos a los deseos de la compañía con Ricardo. Dormir con Ricardo era algo dulce para mí. Seguía con la mente fija en la idea de cómo hacer para que este señor me acompañe y se quede a dormir conmigo. Seguimos conversando, al rato le volví a insistir sutilmente: Oye "A" YA ES TARDE, HAY QUE BUSCAR UN LUGAR DONDE DESCANSAR HASTA MAÑANA. Lo decía de tal forma de que este hombre no sospechara de mí.

El deseo sexual aumentó en mi y realmente lo confieso yo buscaba dormir con el pero creo no tanto por su compañía sino el deseo de tocar su órgano sexual. Pero como este hombre era heterosexual no sé como le haría… en fin.

De rato en rato insistía tanto y cuando me di cuenta lo convencí y ya estábamos buscando uno y otro hostal para descansar por ahí nomás. Lamentablemente para mi, no tuvimos suerte… Nos decían que no había lugar, que hombres no… quizás no era suerte. El Señor Dios quería impedirme cualquier peligro a como de lugar…Sin embrago yo insistía en seguir buscando, finalmente me hablo de un lugar que el conocía y ya se había quedado antes.

Yo veía que él no tenia ninguna mala intención pero, eso si, YO ERA EL MAL INTENCIONADO. Finalmente conseguimos un lugar no tan caro… El pagó y entramos por fin a descansar…

El prendió la TV. Yo de lo más normal me acosté a la cama, a su lado, él seguía viendo la TV. A mí me empezó a entrar sueño y quise hacerme el dormido para esperar a que él también se quede dormido de verdad y así poder yo abusar sexualmente de el mientras el estuviese borracho y dormido. Pero no fue así, para sorpresa mía las cosas no iban a pasar como yo las esperaba: Apenas me hice el dormido percibí que este hombre acercaba lentamente su mano a mi órgano sexual. Pensé "No… imposible"…"No creo que el sea…" "Debe ser mi imaginación"… Yo me encontraba excitado y el por encima de mi ropa me toco para ver si yo estaba excitado. Mientras yo me hacia el dormido él aprovechó y me tocó y me desnudó….

PASO LO QUE NUNCA DEBIA PASAR. MIENTRAS YO ME HACIA EL PROFUNDAMNETE DORMIDO PASO AQUELLO QUE DE TANTAS VECES DIOS ME HABIA LIBRADO DURANTE TODA LA VIDA JAMAS EN MI VIDA YO ME HABIA LLEVADO UN HOMBRE A UN HOSTAL. JAMAS YO HABIA TENIDO RELACIONES HOMOSEXUALES. JAMAS HABIA CAIDO TAN BAJO. JAMAS HABIA HECHO ALGO TAN ASQUEROSO EN MI VIDA. YO NO SABIA LO QUE ERA REVOLCARSE EN LA "M"

Ahora que lo recuerdo, lo recuerdo con lástima porque a no ser por este hecho yo podría tener un camino mas fácil y limpio para poder curarme; yo podía antes decir: SOY UN JOVEN QUE SUFRE DE AMS PERO QUE NUNCA HA TENIDO RELACIONES SEXUALES CON HOMBRES.. Pero esa ya no sería mi realidad. Mi triste realidad ahora era otra.

Cuaderno de: Pobre Pecador, 31, Perú, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=3921

Responde:

1. ¿Qué destacas de este testimonio?
2. ¿Con qué aspectos de este testimonio te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de este testimonio son "pistas" importantes para tu Terapia de la Esperanza? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido en tu infancia o en tu adolescencia que haga relación a tus primeras experiencias sexuales y que creas que ha influido en tu AMS (evita describir con detalle esta experiencia, simplemente que la menciones en su generalidad)
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Terapia de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja <u>al menos uno</u> de estos recursos cada Ficha):

Artículos.

- *El deseo sexual sin amor,* de Enrique Rojas, en:
http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=178%3Aarticulos-publicados&id=260%3Ael-deseo-sexual-sin-amor-enrique-rojas&option=com_content&Itemid=382

- *La sexualidad sin amor*, de Jokin de Irala, en:
http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=178%3Aarticulos-publicados&id=1014%3Ala-sexualidad-sin-amor-jokin-de-irala&option=com_content&Itemid=382
- *El proceso de auto identificación homosexual*, de Aquilino Polaino, en:
http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=110%3A17-autores&id=703%3Ael-proceso-de-auto-identificacion-homosexual-aquilino-polaino-lorente&option=com_content&Itemid=63

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal a la Terapia de la Esperanza [68]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar la Terapia de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un "valle de lágrimas" sino un "jardín de esperanza".

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestra Terapia de la Esperanza: en la medida en salimos de nosotros mismos y nos "damos" a los otros, en comunión y solidaridad, nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro muy sencillo y muy hermoso que creemos te puede hacer mucho bien y te puede ayudar a descubrir y vivir tu sexualidad desde la capacidad de amor que hay en tu corazón:

"***Vivir la sexualidad en el Amor***". Emiliano Jiménez Hernández, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=198%3Aeducar-la-sexualidad-libros&id=1649%3Avivir-la-sexualidad-en-el-amor-emiliano-jimenez&option=com_content&Itemid=381

[68] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día la Terapia de la Esperanza.

Tema 3
La dimensión sexual

Ficha 3.6

La plasticidad de la conducta sexual y la adaptación forzada a lo que se aprende: la emergencia del placer

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

Dada la libertad propia del ser humano, la persona puede "elegir" cómo configurar su sexualidad. Existen muchas posibilidades de variantes de conducta sexual, dentro y fuera de lo normal. Cuando un individuo aprende a asociar el placer a una conducta sexual con personas del mismo sexo es posible que se convenza de que la única forma de obtener una gratificación sexual es exclusivamente a través de una relación con una persona de su mismo sexo.

Objetivos:

1. Comprender el peligro de la plasticidad de la conducta sexual.
2. Aprender que la forma de experimentar el placer puede modificar severamente la conducta sexual humana, para bien o para mal.
3. Reconocer los comportamientos sexuales que derivan de un mal uso de la plasticidad de la conducta sexual.
4. Descubrir que a pesar de haber vivido una conducta sexual nefasta, el comportamiento sexual puede ser mejorable y perfeccionable.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **La plasticidad del comportamiento humano**
2. **La plasticidad de la conducta sexual**
3. **Comportamientos sexuales que derivan de un mal uso de la plasticidad de la conducta humana**
4. **La plasticidad de la conducta sexual con personas del mismo sexo**
5. **¿Qué hacer al respecto?**

1. La plasticidad del comportamiento humano

La plasticidad es una propiedad que permite que algo cambie de forma. Por ejemplo, si un material elástico se somete a una gran tensión, es posible que se rompa y que pierda su forma original hasta deformarse irreversiblemente.

La plasticidad del ser humano (facilidad de cambiar o transformarse) hace que una persona se adapte progresivamente a ciertos tipos de conductas. Douglas Abbot explica que la plasticidad (o flexibilidad) del cerebro humano es aún mayor de lo que se cree. **Abbot asegura que los estados mentales que duran largos periodos de tiempo y las**

experiencias repetitivas pueden incluso llegar a causar cambios estructurales y funcionales en el cerebro, y por la tanto, en la conducta humana.[69]

Linda Nicolosi también señala que los estudios de Gorman 1995, Zhou 1995 y Kruijver 2000, demuestran que pequeños cambios estructurales aparecen en el cerebro después de que una actividad física o mental se repite durante cierto período de tiempo.[70]

Sin embargo, la plasticidad del cerebro y de la conducta humana no depende únicamente de factores biológicos. Los factores psicológicos y los factores socio-culturales también juegan un papel muy importante. El proceso del desarrollo de la personalidad del ser humano es un producto de delicadas y complejas interacciones entre herencia y ambiente; es decir, entre genética, socialización, cultura, aprendizajes, experiencias y emociones vividas.

Es necesario reconocer que el comportamiento de un individuo se encuentra indeterminado e inacabado en todas las etapas de su vida. Siempre existe la posibilidad de adaptarse a nuevas conductas, siempre existe la posibilidad de cambiar y de madurar. Ésta es una de las muchas grandezas del ser humano.

Sin embargo, de la misma forma en que esta plasticidad facilita la adaptación a conductas positivas, es posible que la plasticidad desencadene conductas nocivas.

2. La plasticidad de la conducta sexual

En el caso de la plasticidad de la conducta sexual, podemos decir que dada la libertad propia del ser humano, cada individuo tiene la capacidad de "elegir" la forma de configurar su sexualidad. Esto da muchas posibilidades de variantes dentro de las conductas sexuales; o sea, que una persona puede tener conductas dentro y fuera de lo normal y natural.

La sexualidad, más allá de su propósito práctico reproductor, tiene en el ser humano un sentido trascendental que sirve de vínculo para afianzar los nexos emocionales en su máxima expresión afectiva. Ejercer la sexualidad significa brindar una respuesta madura en función del auténtico amor. Es por eso que la forma normal y “natural” de vivir la sexualidad se da exclusivamente en una relación matrimonial entre un hombre y una mujer.

Cuando la sexualidad es mal interpretada y brota de un conflicto psicológico o emocional pueden surgir diversos trastornos sexuales. Estas conductas disfuncionales tienen como único propósito la búsqueda del placer hedonista. En estos casos se asocia la experiencia orgásmica con elementos ajenos al propósito de la sexualidad. En la medida en que se practican tales conductas, la conducta humana tiende a sufrir modificaciones, que consecuentemente crean fijaciones del placer en el mismo cerebro. Poco a poco la persona adopta estas conductas como formas legítimas de respuesta sexual, vistas por él en clave de necesidad fisiológica:

> “*En el horizonte de la sexualidad hedonista cualquier manifestación sexual es válida, especialmente si es innovadora, a pesar de que, ordinariamente, tanto más innovador resulta un comportamiento sexual cuanto más degradado y aberrante es. La sexualidad no se observa hoy como algo inscrito en la naturaleza del hombre, como una función que, por depender del sustrato biológico, está parcialmente minada, a la vez que dotada de una relativa plasticidad, por ser al fin una función perteneciente a un ser libre. El caos*

[69] Douglas Abbott, *The role of free agency in sexual identity development*, en: http://www.narth.com/docs/030207Abbot.pdf

[70] Linda Nicolosi, *NARTH Bulletin,* Vol. 13, No. 3, Winter 2005, en: http://www.narth.com/menus/NARTHBulletinDecember2005.pdf

cultural tampoco ofrece un modelo apropiado que sirva de inspiración para la vertebración del comportamiento sexual personal.

La sexualidad aparece hoy como algo muy indeterminado, como si sobre cada hombre pesara la ineludible obligación de tener que inventar y reinventarse, para así autoconstruirse sexualmente.

El self made (autoconstruirse) que hasta hace poco se restringía solamente a la trayectoria profesional de cada persona, se ha mutado hoy hasta transformarse en el self made sex, el hombre que autoconstruye su sexo."[71]

3. Comportamientos sexuales que derivan de la plasticidad nociva de la conducta humana

Cuando se produce una asociación entre placer y conducta a nivel del cerebro, la persona se autoconvence de que esa conducta que ha escogido es la única y la necesaria para obtener su propio placer sexual. Se hace difícil o imposible sentir placer de otra forma y, gradualmente, se busca una serie de sensaciones cada vez más fuertes.

Los siguientes comportamientos sexuales pueden derivar de la plasticidad nociva de la conducta sexual humana:

- **Masturbación:** Obtener placer a través de la autoestimulación.
- **Pornografía:** Búsqueda de imágenes o conversaciones pornográficas.
- **Prostitución:** Conducta sexual a cambio de dinero.
- **Homosexualismo:** Actos sexuales con personas del mismo sexo.
- **Parafilias:** Deseos y comportamientos asociados con estímulos inusuales.
- **Exhibicionismo:** Obtener placer exhibiendo los genitales a extraños.
- **Voyeurismo**: Observar en secreto a otros desnudarse o realizar actos sexuales.
- **Frotteurismo:** Tocar y frotar a otras personas.
- **Fetichismo:** Sentirse excitado por ciertos objetos, la mayoría artículos de vestir comunes como la ropa interior, zapatos, etc. El fetichismo es probablemente aprendido por la asociación del objeto con el placer sexual, especialmente durante la masturbación.
- **Travestismo fetichista:** Vestirse con la ropa del sexo opuesto para la estimulación sexual.
- **Masoquismo sexual:** Implica los actos en los cuales una persona deriva el entusiasmo sexual de la humillación, del ser batido o de cualquier otra manera el ser abusado.
- **Sadismo sexual**: Se trata de actos en los cuales una persona deriva placer sexual de infligir el sufrimiento físico o psicológico en otra persona.

También hay otros desordenes más dramáticos y degradantes: la zoofilia (relaciones con animales) o la pedofilia (relaciones o conductas sexuales con menores).

4. La plasticidad de la conducta sexual con personas del mismo sexo

La permisividad sexual y la interminable e inacabable plasticidad de la conducta sexual que existe hoy en día han ampliado la tolerancia hasta llegar a "normalizar" una cultura gay. Se intenta ignorar que la AMS entra de lleno dentro de los trastornos psicosexuales.

[71] Aquilino Polaino, ***Del narcisismo al self-made sex*** , en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=274%3A8-narcisismo&id=257%3Adel-narcisismo-al-gself-made-sexg-aquilino-polaino-&option=com_content&Itemid=262

El acto sexual con personas del mismo sexo normalmente es estéril, narcisista, artificial y altamente adictivo. En este tipo de conducta se observa claramente la respuesta a una asociación entre conducta y placer. Puede proceder de experimentos sexuales aislados y repetitivos o como producto de problemas de identidad sexual que se interrelacionan con los déficit de masculinidad.

El objetivo de la sexualidad gay es meramente hedonista. El orgasmo es experimentado de manera individual y bajo la pauta de "primero yo-luego tú". En el ejercicio de la sexualidad gay podríamos decir que salen a flote cuatro principales motivaciones:

- **Voluntad de poder**: La voluntad de poder es en la que el individuo debe demostrarse a sí mismo que tiene mayor poder o superioridad sobre el otro. En el sexo gay se ve esto en la división de roles: el activo es el que somete y humilla, el pasivo es el complaciente y sumiso que renuncia a su propio rol de género.

- **Riesgo**: El riesgo de llevar a cabo el acto sexual con personas del mismo sexo, genera en el individuo una excitación sexual en cada evento y además él se pone a prueba y trata de demostrar que es capaz de vencer a rivales de antaño (padre/madre), e incluso de sobrevivir a la mayor de todas las infecciones sexuales de alto riesgo: SIDA.

- **Desquite**: La persona que ejecuta un acto sexual con personas del mismo sexo presenta este sentimiento de revancha como una reparación del daño que sufrió durante su infancia y se acompaña de hostilidad, resentimiento. Puede ser una forma de protestar contra una vida estresante, una figura paterna, la hostilidad de los compañeros del mismo sexo e incluso la decepción heterosexual.

- **Vacíos afectivos**: El acto sexual con personas del mismo sexo representa vacíos de amor masculino, carencias emocionales de distinta índole que el sujeto intenta cubrir a través de la simulación simbólica sexual de algún tipo de mecanismo propulsor de intimidad. El individuo siempre procura a través de esta conducta, luchar contra sus sentimientos de inadecuación, soledad, ira, dolor emocional y baja autoestima.

La plasticidad de la conducta sexual con personas del mismo sexo parece no tener fin. Ésta puede conducir a una mayor promiscuidad y a la búsqueda de compañeros múltiples. En la cultura gay se han “normalizado” los bares, los baños públicos y los cuartos oscuros donde se puede mantener una relación sexual de manera casual. Esta sexualidad -aunque parece ser excitante- puede llegar a ser muy peligrosa: en muchos casos conduce a la vez al consumo de drogas, al uso excesivo de alcohol e incluso a la pedofilia. Otra consecuencia de esta plasticidad puede ser el transexualismo, o sea al cambio quirúrgico de sexo.

En base a lo anterior se puede concluir rotundamente que la sexualidad gay no puede escapar del concepto de "*conducta sexual desviada y anómala*". Es, sin lugar a dudas, una condición que requiere atención y tratamiento. Es un hecho que la sociedad actual ha tratado de justificarla y normalizarla bajo el rótulo "de *preferencia sexual*" o “*identidad sexual*”, pero, ¿hay manera de negar la veracidad de los componentes destructivos que la caracterizan? No cabe duda de que el fenómeno bien conocido del "*self made sex*" ha dado espacio a que surjan diversas manifestaciones de la misma talla que son consideradas expresiones sexuales naturales; estamos en un momento en que la sexualidad humana está siendo degradada a su más mínima expresión. La plasticidad sexual y la cultura hedonista del placer nos están llevando a ver en las enfermedades formas naturales de expresión de un buen estado de salud mental[72].

[72] En la sección ***“Cultura Pro Gay”*** de www.esposiblelaesperanza.com se pueden encontrar diversos materiales (libros, videos, artículos,…) en los que se analiza en profundidad cómo se ha planificado de forma sistemática y permanente la introyección de esta cultura-mentalidad pro gay en la sociedad y en las instituciones.

5. Qué hacer al respecto

Contrariamente a un material que se ha deformado irreversiblemente, el ser humano sí tiene la capacidad y **la libertad** para madurar, sanar y cambiar, para liberarse de todas sus esclavitudes y para responsabilizarse de su vida y hacerse dueño de sus actos.

La libertad y la responsabilidad es un elemento primordial de la persona. Sin embargo, la libertad ha sido disfrazada de muchas maneras. Para muchos, ser libre es hacer todo aquello que produce "placer", es llevar el comportamiento humano al extremo nocivo de su plasticidad y refugiarse en el instante placentero que le puede ofrecer el sexo.

Sin embargo, desde una mirada de responsabilidad con el ser del hombre, una persona **verdaderamente libre es alguien que se comporta de acuerdo a su naturaleza y a su dignidad de persona**. La naturaleza y la libertad y responsabilidad humanas son inseparables, constituyen un sólo ser. **La naturaleza** es el diseño originario de una persona. Por ejemplo, un varón siempre será varón, y una mujer siempre será mujer. **La dignidad** es una categoría que eleva al hombre por encima de todo ser viviente.

Gracias a la libertad y a la responsabilidad, toda persona está llamada a plasmar esta dignidad en la maduración de todos los ámbitos de su ser. Debido a que nadie está totalmente hecho, el ser humano puede madurar libremente su plasticidad y perfeccionar en cualquier momento de su vida su sexualidad.

> *"La sexualidad humana es, en sí misma, una perfección. Pero esta perfección no ha llegado a su máximo desarrollo en el momento del nacimiento de la persona humana, sino que está abierta a una continua evolución a lo largo de las múltiples etapas evolutivas por las que atraviesa el hombre. En cierto modo hay que concluir que la sexualidad humana es una **perfección perfectible**. En tanto que **perfección** (inicial), la sexualidad es una función que le ha sido dada al hombre, algo que ya es y frente a la cual el hombre le cabe hacer muy poco, a no ser asumirla, conservarla y agradecerla. Pero en tanto que **perfectible**, la sexualidad humana está todavía por hacer, es lo no-sido-todavía lo que el hombre está obligado a hacer para elevar al máximo nivel de sus posibilidades la perfección inicial que le fue dada.*
>
> *La estructura que acabamos de observar pone de manifiesto algunas notas características del comportamiento sexual humano. Puede concluirse que, en el hombre, esta conducta es **indeterminada** (no determinada por el mero instinto), **plástica** (algo que se modela a lo largo de la vida y que no está dotado de fijismo innato[73]), **libre** (pues de lo contrario no sería perfectible[74]) **autocontrolable** (porque es el mismo hombre el que dirige, orienta y controla, y no los eventos circunstanciales del medio) y **autoperfectible** (porque con la repetición de estos actos libres dicha función puede también autoperfeccionarse)"* [75]

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida el tema de la plasticidad de la conducta sexual?
2. Explica hasta dónde te ha influido y conducido la permisividad y la "tolerancia" de la cultura gay.

---

[73] Que no se nace con una conducta sexual fija.
[74] Mejorable.
[75] Aquilino Polaino, *Hacia una cultura optimizadota de la sexualidad humana,* en*: Sexo y Cultura*, Rialp 1992, Pág. 194.

3. Además de un sentimiento y/o una conducta homosexual, ¿has practicado o practicas otras conductas sexuales nocivas? Reflexiona sobre las posibles causas, sus consecuencias y plan de acción para sanar y madurar.
4. ¿Cuál crees tú que es la causa profunda por la cual el corazón del hombre se degrada en estas prácticas?

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Tu conducta sexual es indeterminada: Escribe cinco maneras de tomar control de ésta en tu vida diaria.
2. Tu conducta sexual es plástica: Escribe cinco formas de remodelarla en tu vida diaria.
3. Tu conducta sexual es autocontrolable: Escribe cinco formas de redirigirla, reorientarla y recontrolarla.
4. Tu conducta sexual es autoperfectible: Escribe cinco comportamientos que puedes repetir constantemente para perfeccionarla.
5. Aplica tus ideas diariamente en tu vida. Para ayudarte utiliza un pequeño cuaderno personal donde puedas llevar control el tiempo que necesites de estas veinte maneras de perfeccionar tu comportamiento sexual.

5. Testimonios.

En el testimonio de *Matthew* palpamos claramente la manera en que la plasticidad de su conducta sexual lo condujo a comportamientos sexuales nocivos.

> *Observando mi vida con más detenimiento, he notado que nunca me llegué a sentirme realmente atraído por otro hombre. Desarrollé un trastorno psicosexual del grupo de las parafilias o sexopatías; este tipo de trastornos se caracterizan por asociar el placer con algún elemento discordante y anómalo relacionado con la sexualidad.*
>
> *En mi caso, desarrollé una fuerte y obsesiva atracción hacia las prácticas homosexuales anales. Este problema tuvo sus inicios a la par de la exposición a la pornografía gay relacionada en su totalidad a este tipo de prácticas (anales); cuanto más observaba esas aberrantes imágenes, más me volvía dependiente y más me habituaba a ver en el sexo anal, bajo el sistema de voyeurismo, el único medio de sentir placer y darle significado a la sexualidad.*
>
> *Recuerdo que el aspecto que me llamaba la atención en los hombres, no era sus cualidades masculinas, sino los elementos que estaban involucrados en la práctica anal: el pene y el trasero. Cuando miraba un hombre sólo me fijaba en eso y maquinaba mentalmente las más execrables fantasías sexuales. Ninguna otra cosa me resultaba llamativa, me era indiferente la musculatura, la vellosidad, el tono de piel, la estatura, las demás prácticas sexuales, etc.*
>
> *Sólo sentía gusto por la idea de tener relaciones sexuales anales con hombres en el rol activo, y cuando tuve la oportunidad de hacer realidad todas esas fantasías, no pasó nada, fui incapaz de hacer realidad todos aquellos deseos cultivados por años; sentí asco, me molestó estar en esa situación y me fue imposible lograr una erección para alcanzar el cometido. Esto mismo sucedió en las tres ocasiones en que lo intenté con distintos individuos. Definitivamente la sexopatía sólo funcionaba en la imaginación, era la manera más directa de olvidar por un largo rato todo ese malestar que me producía la enfermedad mental del TOC[76].*

[76] Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)

Cuaderno de Matthew, 24, Colombia, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=3059

La conducta homosexual de *Kader* aumenta progresivamente hasta llevarlo a extremos peligrosos y autodestructivos.

Tuve momentos de actividad sexual por temporadas, en 1990 tuve relaciones con un vecino que era homosexual, jugar nada más, supuestamente, varias veces. En otras ocasiones me fui con un señor más grande que yo como 30 años, para puro sexo oral. Eso me llegó a gustar y disfrutar mucho, pero me remontaré a la prehistoria en la primaria. Estaba en 4to año y un amigo compañero me dijo que jugáramos, a no recuerdo qué, pero me tenía que bajar los pantalones y me dijo que me sentara en él, sentí dolor pero pasó, y después acostados, si hubo algo de penetración.

Es la primera vez que lo cuento. Andando en el club si tuve sexo durante mucho tiempo, de 1993 al 1996. Esa fue la etapa donde empecé a tomar. Ahí podía tener más actividad con un amigo que cuando me buscaba, en donde fuera, me iba con él por ahí, y me inventaba un romance con una chica, eso fue en 1996. Me fui a Guerrero negro a estudiar y ahí me metí con marinos o soldados, mi actividad sexual iba para arriba en lugares donde no me conocían, me encantaba beber y así se me hacía más fácil poder tener sexo en paz, por la droga que conocí, por la coca, así tenía más sexo por esa cosa.

Conocí a un amigo que me abusó a la fuerza, eso fue del 2000 al 2002. En ese año trabajé en un hotel de noche, y me era más fácil tener encuentros ocasionales, con cualquiera, y con los clientes, y drogas y alcohol. Después que regresé a Santa Rosalía en 1999. Yo no salía para ningún lado, pero el día 29 de abril, i lo tengo tan presente, estaba yo bailando y se metió un hombre al que después fue mi pareja, más tarde, me ofreció una cerveza, y solo con su mirada nos decíamos todo, después de un mes se acabó todo, pero en 2002, en junio del 29, lo volví ver para la clásica yo andaba súper tomado y le dije que quería platicar con él. Para ese entonces ya tenía amigos homosexuales con los que salía, para donde quisiera, y me acostumbré a sus brazos rápidamente, al calor que me daba,, me hacía sentir seguro, me daba tranquilidad, pero se terminó luego de 5 meses y yo me quedé clavado con él, mucho tardó para que me olvidara de él. Así se acabó y lloré, no sabía que hacer para recuperarlo, entonces, me volví más (homosexual), andaba buscando alguien para desquitarme, así empecé por mucho tiempo fue esa actividad sexual, que disminuyó un poco y aumentó en los meses siguientes, así es esta parte de mi vida neuróticamente sexual.

Cuaderno de Kader 30, México, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=6283

Responde:

1. ¿Qué destacas de estos testimonios?
2. ¿Con qué aspectos de estos testimonios te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de estos testimonios son “pistas” importantes para tu Terapia de la Esperanza? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido en tu infancia o en tu adolescencia que haga relación a la plasticidad de tu conducta sexual y que creas que ha influido en tu AMS.

2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Terapia de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja <u>al menos uno</u> de estos recursos cada Ficha):

a. Libros o capítulos de libros.

- Aquilino Polaino, *Sexo y Cultura*, Tercer Capitulo: Naturaleza, Sexo y Cultura, Instituto de Ciencias para la Familia, Navarra (España), 1998

b. Artículos.

- Aquilino Polaino, *Del narcisismo al self-made sex*, en : http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=274%3A8-narcisismo&id=257%3Adel-narcisismo-al-gself-made-sexg-aquilino-polaino-&option=com_content&Itemid=262

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal a la Terapia de la Esperanza [77]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar la Terapia de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un “valle de lágrimas” sino un “jardín de esperanza”.

[77] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: <u>REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO</u>. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día la Terapia de la Esperanza.

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestra Terapia de la Esperanza: en la medida en salimos de nosotros mismos y nos "damos" a los otros, en comunión y solidaridad, nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro muy sencillo y muy hermoso que creemos te puede hacer mucho bien y te puede ayudar a descubrir y vivir tu sexualidad desde la capacidad de amor que hay en tu corazón:

"***Vivir la sexualidad en el Amor***". Emiliano Jiménez Hernández, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=198%3Aeducar-la-sexualidad-libros&id=1649%3Avivir-la-sexualidad-en-el-amor-emiliano-jimenez&option=com_content&Itemid=381

Tema 3
La dimensión sexual

Ficha 3.7
La frustración que sigue al contacto sexual

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

Un contacto sexual no opera en el vacío: toda conducta va a marcar no sólo el comportamiento sexual, sino también la personalidad, la autoestima y el autoconcepto (forma de entenderse a sí mismo) de la persona. Cuando el contacto sexual es promiscuo o traumático, éste genera frustraciones, inseguridades e, incluso, confusiones respecto a la identidad sexual.

Objetivos:

1. Comprender que el contacto sexual promiscuo genera frustración.
2. Analizar porqué una conducta sexual inapropiada puede ser motivo de frustración.
3. Reconocer que el contacto sexual con personas del mismo sexo es una conducta autodestructiva y frustrante.
4. Identificar los motivos de la propia frustración.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **Significado de frustración**
2. **La frustración que sigue al contacto sexual inapropiado**
3. **La frustración que sigue al contacto sexual con personas del mismo sexo**
4. **¿Qué hacer al respecto?**

1. Significado de frustración

La palabra frustración proviene del latín *frustratio*. La frustración es la consecuencia de expectativas fallidas y la consiguiente sensación de fracaso.

La frustración obstaculiza una meta y causa sentimientos de tristeza, enojo, agresión y, en casos extremos, depresión y desintegración emocional. Ésta se produce sobre todo cuando las expectativas de la persona no coinciden con la realidad. Lo que frustra, en estos casos, no es tanto la adversidad, sino el hecho de no recibir lo que uno esperaba.

El impacto de la frustración varía según la persona, la edad, las circunstancias y el nivel de privación. La forma en que una persona maneja una situación frustrante también depende mucho de las enseñanzas recibidas durante la infancia. Estudios psicológicos demuestran que la manera en que unos padres enseñan a sus hijos pequeños a manejar situaciones difíciles tendrá una influencia en la forma en que éstos reaccionan ante sus

propias frustraciones durante la adolescencia y/o la etapa adulta. Si los padres ignoran, desaprueban o maximizan las frustraciones de los hijos, éstos tendrán mayores dificultades para enfrentar sus problemas. Es lógico que lo mejor es enseñar a los hijos a reflexionar sobre sus frustraciones y a expresarlas de una manera constructiva.

El grado de madurez de la persona también influye en el manejo de las frustraciones. Una persona madura ajusta sus expectativas a la realidad y no se centra en sí mismo. Una persona inmadura transforma todos sus deseos en expectativas, ve el mundo de forma subjetiva y sólo considera lo inmediato.

.

2. La frustración que sigue al contacto sexual inapropiado

Existen muchos tipos de frustraciones, pero en el mundo actual, la sexualidad se ha convertido en una de las experiencias más frustrantes que puede experimentar una persona.

Hoy en día se han producido enormes cambios con respecto a la concepción de la sexualidad y a la forma en que ésta se expresa y se manifiesta. Se vive en un mundo erotizado y sexualizado que motiva a los jóvenes a prácticas sexuales prematuras. Se induce a las personas a vivir la sexualidad de una forma libertina e instantánea y a tener contactos corporales y genitales de las formas más absurdas bajo el lema "cuídate y protégete". Se toca, se explora y se experimenta con el cuerpo como si se tratase de un juguete. El deseo y la autosatisfacción no se educan y se da rienda suelta a los instintos.

La sexualidad se caracteriza fundamentalmente por el contacto de los cuerpos, pero el contacto sexual, más que una satisfacción del impulso, es una donación, una compenetración psíquica. La naturaleza ha unido al acto sexual a la procreación, pero además de la posibilidad de transmitir una vida nueva, la unión sexual debe ser un acto de entrega total. **Es por eso que el placer corporal sólo satisface si se comparte en el amor**.

El sexo tiene un carácter trascendental[78] y, por la tanto, no debe ser reducido a la genitalidad. El goce desordenado del placer sexual incapacita para el amor. **Cuando el placer corporal atrofia las facetas sentimentales, el resultado es una enorme frustración.** Los actos sexuales prematuros, la masturbación, los experimentos y las actividades sexuales promiscuas producen miedo, angustias y ansiedad. Estas frustraciones pueden ser concientes o inconscientes y, además de afectar a la vida sexual, afectan a todas las dimensiones de la persona, dado que la persona es un ser unitario, es decir, no está fragmentado y separado en diversos compartimentos estancos.

Estudios fiables demuestran una correlación entre sexo prematuro y/o promiscuo con problemas de depresión, de baja autoestima, drogas y alto consumo de alcohol. Cuando la expectativa con respecto al contacto sexual es absurda e irreal, el resultado es una sensación de vacío y un sentimiento de frustración.

3. La frustración que sigue al contacto sexual con personas del mismo sexo

La búsqueda de la felicidad, el bienestar, el equilibrio y la paz interior son los principales alicientes de la conducta humana, pero, en muchas ocasiones, el comportamiento de algunas personas puede tomar un rumbo autodestructivo y tener como principal propósito autoinfligirse daño a través de la conducta sexual. ¿Qué placer se puede experimentar cuando la sexualidad está ligada al dolor emocional? Es quizá la pregunta que

[78] Trascendente es aquello que está más allá de uno mismo.

muchos nos hacemos ante la visión de individuos sumergidos en ciclos de vida masoquistas.

La mayoría de estas conductas sexuales autodestructivas tienen como fondo los vacíos afectivos que han acompañado a la persona desde los primeros años de su vida. Es razonable interpretar que es imposible encontrar satisfacción en este modo de vida, pero, para estas personas inconscientemente el sexo se convierte inconscientemente en el centro de sus vidas y encuentran que éste es el único medio accesible para conseguir "amor" y obtener algún tipo de gratificación emocional, aunque sea tan sólo una efímera alegría de segundos. Normalmente, han perdido la esperanza y la visión positiva y optimista de la vida y se hallan sumidas en una profunda depresión.

> "*La conducta sexual es un reductor de ansiedad y un intento de reafirmación del yo. La energía emocional que podría haber sido dirigida apropiadamente hacia la auto afirmación es reprimida, vuelta contra el yo bajo la forma de depresión y liberada luego sexualmente."* [79]

El sexo compulsivo es, en nuestra sociedad actual, la forma más simple y accesible dentro de este gran grupo de conductas autodestructivas sobrecompensatorias de necesidades afectivas-emocionales insatisfechas; es decir, es la manera más fácil de compensar el dolor acumulado durante años. También tiene la función, para estos casos, de droga analgésica[80] y técnica auto-relajante. Aunque la conducta es muy generalizada, suele tener mayor incidencia en ciertos grupos de individuos, sobre todo en aquellos con mayor vulnerabilidad emocional y situaciones familiares conflictivas.

El sexo como centro de vida es propio de varones y mujeres con AMS y también de algunos sin ésta. En los primeros es particularmente más intensa esta conducta, ya que la experimentación sexual de prácticas de alta desviación es un factor que acrecienta el poder adictivo, pues ofrece un panorama más recreativo, más arriesgado y menos dado a la monotonía, lo que hace que para estos individuos sea una motivación de vida muy seductora.

El diseñador de alta costura alemán Wolfgang Joop, hombre con AMS, afirmaba con tono cínico en una entrevista a la revista Der Spiegel: «Esto es un estilo de vida que crea adicción y, a la vez, una especie de frigidez. Como no estás satisfecho aumentas la dosis y, en consecuencia, se multiplican las frustraciones».

Es un hecho que el apego a la conducta homosexual obedece principalmente al poder de disminución de la tensión emocional que ésta genera, así que, cuanto más logre prolongar la sensación de olvido de dolor, más fácil será ligarse a ella de manera compulsiva y se perderá con mayor fuerza la capacidad de reconocer el daño que ésta ocasiona en la vida de la persona. En otras palabras, la ilusión logra borrar los desastres acaecidos en la realidad.

Las experiencias sexuales con personas del mismo sexo son motivadas por necesidades emocionales insatisfechas, son un intento de disminuir la tensión interna y de darle una salida al sufrimiento afectivo que aprisiona a la persona. Son, por excelencia, el método más común de simular el contacto con otro ser humano del mismo sexo en aras de resolver los conflictos con la masculinidad/feminidad. La masturbación no permite que se genere este poderoso contacto de momento, así que se emplea fundamentalmente como reductor primario de la ansiedad, como una simple válvula de escape de momento.

Por lo general el hombre con AMS experimenta sentimientos de soledad, vacío, ira y estrés muy intensos y recurre al contacto sexual para sentirse mejor. La experiencia

---

[79] Joseph Nicolosi, *Terapia Reparativa de la Homosexualidad Masculina, Un Nuevo Enfoque Clínico*, Pág. 48, en:
http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=316%3A10-autores-joseph-nicolosi&id=585%3Aqterapia-reparativa-de-la-homosexualidad-masculina-un-nuevo-acercamiento-clinicoq-joseph-nicolosi-&option=com_content&Itemid=252

[80] Que elimina el dolor.

homosexual es liberadora, el poder orgásmico crea una falsa atmósfera de felicidad; sin embargo, en un nivel muy profundo, la persona se siente mal consigo misma, el sentimiento de culpa y de frustración siempre están presentes por más que se les intente disfrazar o ahogar. Es posible que la persona sienta que no es la salida al problema, pero al no conocer otra solución y por la fuerza de la adicción, se empeña en tapar el dolor a través de la excusa de la desesperación, y por medio de la asimilación inconsciente del dolor como expresión del amor. Es bastante aplicable a todo lo anterior el dicho de "se sufre pero se goza".

> *"Un hombre que esté depresivo puede ganar un sentido temporal de superioridad a través del sexo anónimo debido a su excitación, intensidad, incluso peligro, seguido de la liberación orgásmica y una reducción inmediata de tensión. Más tarde probablemente se va a sentir disgustado, con remordimientos y fuera de control. Por medio del arrepentimiento vuelve a tomar el control y todo va bien otra vez. Pero cuando no hay nada para alimentar ese estado sano, es un asunto de tiempo hasta que se deprima, se sienta impotente y fuera de contacto consigo mismo y busque sexo anónimo como una solución a corto plazo para volver a ponerse en contacto y sentir el control otra vez."*[81]

A la experiencia sexual con personas del mismo sexo **le sigue un inevitable sentimiento de frustración y una ilusoria esperanza de que la siguiente experiencia será más gratificante y posiblemente lo que se ha buscado tanto y por tanto tiempo**. El individuo se convence de que, tal vez, las cosas no han funcionado por tales detalles, o por tratarse de la persona equivocada, o por un ser una aventura ocasional, o quizás por falta de romanticismo.

Las experiencias sexuales con personas del mismo sexo son vistas como deporte, pero jamás son asimiladas por la persona como tal, nunca son sentidas como simples juegos de vida. Para la persona son muy importantes y representan su necesidad de encontrar una solución a su problemática interior.

Curiosamente el tema de la salud se tiene poco en cuenta al momento de entregarse al impulso sexual hacia personas del mismo sexo. Cuando la relación finaliza es cuando llega el sentimiento de miedo y la preocupación, es cuando se evalúa el acto y el factor de riesgo. Para aquellos que presentan pensamientos suicidas, el acto homosexual en tales condiciones puede ser un mecanismo para atentar indirectamente contra sus propias vidas. Temen a una muerte dolorosa y sin verdadero motivo, así que la enfermedad incurable para ellos es la mejor excusa para justificar el quitarse la vida. En otros casos, en los más comunes, el tema de la salud es simplemente ignorado, no es una barrera poderosa para detenerse, pero se toman algunas pequeñas precauciones en función del pequeño cariño que se le tiene a la propia vida.

El varón con AMS, por lo general, no hace énfasis en las consecuencias que las acciones de su comportamiento sexual puedan acarrear. No piensa jamás en el después sino en el ahora. El sufrimiento se convierte en su modo de vida y, cuanto más se habitúa a él, más se esclaviza con este tipo de conducta.

En conclusión, la conducta sexual con personas del mismo sexo ha asumido, en la actualidad, un carácter masoquista. Se le emplea para aliviar estados psicológicos conflictivos al estilo de las drogas y el alcohol y se utiliza para auto-castigarse en función del poco valor personal que experimenta la persona con AMS.

---

[81] Joseph Nicolosi, *Terapia Reparativa de la Homosexualidad Masculina, Un Nuevo Enfoque Clínico*, Pág.57.

Actualmente, la cultura hedonista tiene como principal pilar la degradación de la sexualidad humana y no reconoce que la AMS causa enormes frustraciones ya que son la tapadera de necesidades emocionales y afectivas no cumplidas en la persona.

4. ¿Qué hacer al respecto?

Para superar la frustración que has vivido después de uno o de varios contactos sexuales es necesario identificar el origen y analizar las causas que te han frustrado. El siguiente paso es buscar objetivos alternativos que te permitan cambiar, ascender y mejorar tu persona y el mundo que te rodea.

Las frustraciones sexuales lesionan tu autoestima y tu persona. En tus manos está el superar o el evitar nuevas frustraciones.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida el tema de la frustración que sigue al contacto sexual?
2. ¿Crees que tus contactos sexuales con hombres o con mujeres han sido frustrantes? Explica por qué.
3. ¿Comprendes que la masturbación o el chat sexual por Internet son también contactos sexuales que causan frustración?
4. ¿Cuáles son tus sentimientos después de haber experimentado un contacto sexual frustrante?

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Diseña un plan B con anticipación para cuando tengas deseos de auto-gratificarte. Ej.: Llamar a una amigo, hacer deporte, salir a tomar un paseo, etc.
2. No actúes de manera impulsiva con respecto a tu sexualidad y realiza planes de acción para controlarte. (Ej.: Cuando sientas deseos de “caer” llama a un amigo, haz ejercicios, medita,…)
3. Cuando desees un contacto sexual inapropiado, piensa de inmediato en el sentimiento de frustración y de culpabilidad que vas a experimentar cuando todo haya terminado.

5. Testimonio.

Chamoik muestra en su testimonio la forma en que utilizaba las drogas y el alcohol para esconder la frustración que le causaba su conducta sexual con chicos.

Mis primeros sentimientos fueron a los 15 años en ese entonces era bajo de estatura como 1.50 m, muy flaco, entonces me enamoré de un amigo de la preparatoria, me trataba muy bien, me invitaba a comer, pero fue un amor no correspondido, me sentía muy solo, estaba siempre triste y conocí el alcohol, el cigarrillo y las drogas, no se, tal vez por querer sentirme “rebelde”…

La segunda vez que volvía a enamorarme tenía 16 años fui a unos baños de vapor, fue ahí que me enamoré de un desconocido (a esa edad ya había crecido, ahora medía mas del 1.70 m) que lo asocié con mi padre, recuerdo que terminé con él en la cama, esa sensación de ser abrazado, de ser besado, de ser querido por alguien (aunque solo sea por un momento), ahora se que solo importaba masculinidad de otras personas, y volvía a los baños por si lo volvía a ver (aunque

admito que me gustaba ir para ser deseado por otros), y cuando no lo encontraba me iba con otra persona para volver a sentir lo mismo, pero al terminar todo volvía a su lugar yo a las drogas y al alcohol, y ellos a su mundo (a seguir buscando compañía).

Cuaderno de Chamoik 21, México, en:

http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=5491

Marco nos muestra el sentimiento de malestar que le producían sus primeros contactos sexuales con personas del mismo sexo.

Coincidió mi Servicio Social, que me enviaron a zonas montañosas al norte del país, con la ruptura con ella. Y como dije antes se rompió el hilo a la vida heterosexual. En ese periodo había una persona, un doctor, que me empezó a enamorar digamos, y pues, yo ya sentía cortado ese lazo con la heterosexualidad y accedí a estar con él. Fue mi primera relación consciente a mis 27 años, ¿Se imaginan? Pero de todos modos esta relación no me gustaba, no me satisfacía, no me sentía bien. Sabía que era un pecado. Por suerte dilató unos meses y yo me vine a la capital a hacer mi vida profesional. No quería eso mas para mi, pensaba, bueno, ya probé eso, no quiero mas eso para mi. No me convencía ciento por ciento.

Pero luego estando ya aquí en la capital, empezó a visitarme un amigo de mi hermano. y empezó a llegar diario, y a visitarme y visitarme. Yo no me imaginaba nada hasta que un día me dijo que llegaba diario porque quería algo con migo, el era casado y tenia 1 niña en ese tiempo porque después tuvo otra niña. Pero accedí, mas por la insistencia de él, pero igual fueron relaciones esporádicas y siempre me hacían sentir mal.

Cuaderno de Marco 41 Nicaragua, en:

http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=3108

José Gregorio nos hace ver la frustración que causa el contacto sexual por Internet.

Ayer tenía las hormonas alborotadas y me pasé casi toda la tarde buscando contactos por Internet para sexo impersonal. Pude contactar a dos personas, pero al momento de intimar con ellas, de encontrarme con ellas en persona, no me inspiraron nada, a pesar de ver que eran guapos, definitivamente no era eso lo que me hacía falta en esos momentos.

Por la noche volví a mi casa sintiéndome más solo, vacío y deprimido, y así me siento aún.

Cuaderno de José Gregorio 23 Colombia, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=3639

Responde:

1. ¿Qué destacas de estos testimonios?
2. ¿Con qué aspectos de estos testimonios te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de este testimonio son “pistas” importantes para tu Terapia de la Esperanza? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido en tu infancia o en tu adolescencia que haga relación a la frustración que se vive después de un contacto sexual con una persona del mismo sexo y que creas que ha influido en el fortalecimiento de tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Terapia de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja <u>al menos uno</u> de estos recursos cada Ficha):

a. Libros o capítulos de libros.

- Gerard van den Aardweeg, *Homosexualidad y Esperanza*, La homosexualidad en el desarrollo sexual, Pág. 31-33., en : http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=126%3A19-autores-gerard-van-den-aardweg&id=831%3Ala-homosexualidad-en-el-desarrollo-sexual-gerard-jm-van-den-aardweg&option=com_content&Itemid=63

- Joseph Nicolosi, *Terapia Reparativa para la Sexualidad Masculina*, Capitulo 12, La sexualidad gay, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=316%3A10-autores-joseph-nicolosi&id=585%3Aqterapia-reparativa-de-la-homosexualidad-masculina-un-nuevo-acercamiento-clinicog-joseph-nicolosi-&option=com_content&Itemid=252

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal a la Terapia de la Esperanza [82]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar la Terapia de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

[82] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: <u>REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO</u>. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día la Terapia de la Esperanza.

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un "valle de lágrimas" sino un "jardín de esperanza".

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestra Terapia de la Esperanza: en la medida en salimos de nosotros mismos y nos "damos" a los otros, en comunión y solidaridad, nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro muy sencillo y muy hermoso que creemos te puede hacer mucho bien y te puede ayudar a descubrir y vivir tu sexualidad desde la capacidad de amor que hay en tu corazón:

"***Vivir la sexualidad en el Amor***". Emiliano Jiménez Hernández, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=198%3Aeducar-la-sexualidad-libros&id=1649%3Avivir-la-sexualidad-en-el-amor-emiliano-jimenez&option=com_content&Itemid=381

Tema 3
La dimensión sexual

Ficha 3.8
La cultura del instante

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

La cultura del instante o, mejor dicho, por el placer de cada instante, frustra y reprime a la persona. Esta cultura ha transformado los roles del hombre y de la mujer, hasta confundirlos y fusionarlos.

Objetivos:

1. Comprender que la "cultura del instante" hace que la persona gire alrededor de sí misma y del placer genital.
2. Detectar cómo influye la "cultura del instante" en la sexualidad.
3. Aprender que la tolerancia de la permisividad sexual se ha ampliado hasta crear una cultura gay.
4. Descubrir la forma en que esta cultura ha influenciado en la propia vida.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. Significado de "cultura del instante"
2. La cultura del instante y la sexualidad
3. La cultura del instante y la AMS
4. ¿Qué hacer al respecto?

1. Significado de "cultura del instante"

La cultura permite al hombre disponer de un conjunto de costumbres, normas, prácticas y creencias. El ser humano debe de estar éticamente comprometido a unas reglas para poder vivir dentro de una sociedad. Cuando una persona toma en cuenta su cultura, no renuncia a los valores adquiridos en el pasado, más bien, los utiliza para afirmar su presente y proyectar su futuro. **El instante** es un período breve o una fracción en el tiempo. Quien vive en **la cultura del instante** renuncia a todo lo anteriormente aprendido, no futuriza y se instala en la cultura del "clic", es decir en lo inmediato, en el ya.

La experiencia hedonista de la cultura del instante no tiene nada que ver con el concepto "vivir el presente". La tendencia de hoy en día es vivir de una forma egoísta, sin responsabilidades y sin preocuparse ni del pasado ni del futuro. Simplemente se vive para disfrutar del placer inmediato.

"*La cultura del instante significa, entre otras cosas, la ruptura y disolución del continuismo de la duración. Se ha roto definitivamente el eje que entrevera el pasado, el presente y el futuro, es decir, la historia. Y como ahora sólo importa el instante, la historia ya no existe. Todo lo que no es ya, ahora, sencillamente no existe. La historia ha devenido en un mito legendario, que siendo incapaz de darnos cuenta de lo acontecido, resulta todavía más impotente para iluminar nuestro presente. Una vez que el hombre se ha desvinculado de su pasado -que en tanto que no es este instante presente, no es en absoluto- con mayor facilidad se liberará de su devenir, que todavía no ha llegado a ser y que ni siquiera fue. Sin pasado y sin futuro sólo le queda al hombre la instalación en el instante presente. Pero desde esa instalación, nada puede anticipar (hacer una prospección del futuro de manera que con mayor probabilidad se realice lo proyectado) y nada futurizar (beneficiarse de la experiencia del pasado para atisbar las trayectorias por las que irá el futuro.*"[83]

La cultura del instante comenzó por promover la práctica de la sexualidad sin matrimonio, matrimonio sin hijos, aborto y sexualidad sin amor. Luego se pasó a la pornografía, a la cultura unisex y a las conductas homosexuales y bisexuales. Ahora se promueve el matrimonio y la adopción homosexual, la transexualidad y otros tipos de "opciones" y comportamientos sexuales aberrantes. No es difícil imaginar qué otras graves tendencias puede generar este tipo de cultura en un futuro no muy lejano.

2. La cultura del instante y la sexualidad

Para comprender el significado de la sexualidad es necesario tener en cuenta la cultura humana. Sexo y cultura son términos inseparables. El comportamiento sexual masculino/femenino y sus funciones han sido claramente diferenciados en el pasado por todas las distintas culturas existentes. Sin embargo, hoy en día, en una gran mayoría de sociedades se intenta confundir e, incluso, fusionar los roles del varón y de la mujer.

Los promotores de la "ideología de género" consideran que los géneros masculino y femenino son un mito y que tienen que ser eliminados. Afirman que la diferencia entre el hombre y la mujer es simplemente una "construcción social" y que el comportamiento sexual debe ser una elección personal. Cada individuo puede definir o redefinir su propia identidad sin tener en cuenta el sexo biológico. Según esta teoría, no existen dos, sino cinco géneros: hombres heterosexuales, hombres homosexuales, mujeres heterosexuales, mujeres homosexuales y bisexuales. En este intento de "deconstruir" la familia y de rechazar un sistema sexual que solo incluye al hombre y a la mujer, se promueve el comportamiento homosexual y otras formas de trastornos de la identidad sexual, tales como la transexualidad y el travestismo.

"*Los roles sexuales masculino y femenino están abiertos y son también permeables a la acción del cambio cultural. Cuando por el vertiginoso cambio de una cultura se fragmentan las tradiciones que permitían una identificación del sexo casi automática (aunque tal vez también algo esteriotipada), es lógico que puedan acontecer trastornos de la identidad sexual a causa de ello.*"[84]

No solamente se pretende borrar la cultura, la naturaleza, las diferencias sexuales, sino que también se destruye el concepto de sexualidad para que en su lugar surja el sexo "clic". Es decir, cuando me plazca, como me plazca y con quien me plazca.

Los sentimientos que este tipo de cultura produce, maleducan, arrastran y atascan a la persona según su capricho. El obrar en contra de la naturaleza crea una espiral hacia abajo, hacia la incoherencia, donde la persona se degenera y se disuelve por dentro.

---

[83] Aquilino Polaino, *La Cultura del Instante*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=863:la-cultura-del-instante-aquilino-polaino&catid=12:2-explotacion-y-dominacion-cultural&Itemid=10

[84] Aquilino Polaino, *La cultura y el sexo*, Rialp 92, Pág., 57

La cultura del instante ha olvidado que la familia debe de ser base del comportamiento sexual:

> *"El ejercicio de la función sexual está en la base de la institución social más importante de todas, que es la familia. Está ligado a dar origen a nuevas vidas y está ligado a las profundas relaciones matrimoniales que crean un hogar, es decir, el ambiente humano adecuado para que crezcan y maduren nuevos hombres.*
>
> *El sexo está en la base de las relaciones más fuertes: las relaciones entre esposos, las relaciones entre padre e hijos; las relaciones entre hermanos, etc. Es por eso mismo, una parte importante de la plenitud y de la felicidad humanas; ya que la felicidad tiene mucho que ver con el amor, y los amores más fuertes de un hombre suelen provenir de los vínculos familiares".*[85]

3. La cultura del instante y la AMS

La tolerancia sexual y la "cultura del instante" han ampliado la permisividad sexual hasta crear una cultura gay. La llamada cultura gay pretende formar una sociedad donde la práctica de la bisexualidad y de la homosexualidad sea tan natural y tan aceptada como la heterosexualidad. Este mensaje falso destruye el mismo núcleo de la persona masculina/femenina y construye una identidad al margen de la naturaleza humana.

> *""Gay" es una identidad elegida por algunos homosexuales. La persona que se identifica como gay se identifica con la idea de que la conducta homosexual es tan normal y natural como la conducta heterosexual. Por tanto, los "gays" son homosexuales que aprueban moralmente la actividad sexual con personas del mismo sexo y consideran su propia participación en esa actividad tan normal como deseable."*[86]

Se intenta ignorar que la AMS es la consecuencia de heridas emocionales y que la vida sentimental gay está marcada por traumas y desilusiones. La cultura del instante gay no acepta que tanto el varón como la mujer están determinados por la naturaleza y que la sexualidad es más que el funcionamiento y el placer que producen los órganos genitales. Han perdido el respeto al sexo y lo han convertido en objeto de consumo barato, instantáneo y vulgar.

Aceptar natural y universalmente la homosexualidad y la bisexualidad es justificar que la relación homosexual responde a la verdad y al bien de la persona. Esta es la mentira que utiliza el lobby gay para convencer de que el matrimonio y la adopción homosexual son equiparables al matrimonio y a la adopción heterosexual.

4. ¿Qué hacer al respecto?

No podemos olvidar que la cultura del instante ha ido apagando la voz de la conciencia del hombre y ha promovido una afición a la vida desordenada y al instante del placer. Quien se deja llevar por esta cultura deja de ser libre y se convierte en una marioneta de las masas.

---

[85] Juan Luis Lorda, *Moral, el arte de vivir*. Palabras 99, Pág. 165

[86] Joseph Nicolosi,, ***El engaño gay***, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=95%3A1-que-es-la-atraccion-hacia-el-mismo-sexo-ams&id=206%3Ael-engano-gay-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=63

Frente a la cultura del instante que vacía, degrada y esclaviza, el hombre está llamado a descubrir y a vivir el sentido de su vida. Para profundizar sobre este punto, te invitamos a leer el admirable artículo del Dr. Aquilino Polaino en torno a la voluntad de sentido [87] , en el que encontrarás muchas claves para afrontar la vida con seriedad y responsabilidad.

Para ser libre interiormente hay que vencer la ignorancia, la esclavitud, y la mentira. Te invitamos a descubrir la verdad sobre la cultura gay leyendo todos los artículos que te ofrece "es posible la esperanza" sobre este tema, en la sección CULTURA PRO GAY[88]. Es cultivar una profunda aversión profunda por la mentira y una actitud de lucha por formar tu conciencia para poder vivir en la verdad, pues sólo la verdad te hará libre.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida el tema de la cultura del instante?
2. ¿Crees haberte dejado influenciar por esta cultura "clic"?
3. ¿De qué manera ha distorsionado este tipo de cultura tu propio concepto sobre sexualidad?
4. ¿Crees que la cultura "clic" tiene algo que ver con el desarrollo de tu AMS? Explícalo.

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Te invitamos a que estas dos próximas semanas des un repaso por la página para leer todos los artículos que hablan sobre la mentira gay. La podrás encontrar en :

   - Ideología de Género: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=34&Itemid=4
   - Cultura Pro-Gay: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=37&Itemid=5

2. Escribe unos párrafos y explica de qué manera podríamos desde nuestra página profundizar en la lucha contra la mentira y la manipulación de la cultura gay y en la difusión de la verdad sobre la sexualidad humana y en particular sobre la AMS.

5. Testimonios.

El testimonio de Arturo nos muestra el inmenso dolor que produce un encuentro sexual con un desconocido.

> *Cómo empezar... supongo que este es el sitio en el que me puedo refugiar y proteger de lo que he sido capaz de realizar.*
>
> *Sólo Dios sabe lo roto que tengo el corazón y el alma... Y es que no sé si es todo una pesadilla, y si es así ojala despierte pronto, o si es verdad. Pero es verdad. Siento tanta vergüenza que no sé cómo empezar. Y porqué ha llegado todo a este extremo, porque no me tragó la tierra antes...*

---

[87] Aquilino Polaino, ***La voluntad de sentido***, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=202:descubrir-la-vocacion-articulos&id=264:actualidad-de-la-voluntad-de-sentido-aquilino-polaino-&option=com_content&Itemid=398

[88] http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=37&Itemid=5

Bien, hace días que ya después de acabar mi curso universitario tenía pensado empezar de nuevo con mi terapia, ahora que tengo vacaciones. Pero, he tenido problemas de salud por parte de un familiar, y los sigo teniendo, muy grave. Y el tiempo no me da para todo. Pero lo que ha pasado esta noche... Vine del hospital de ver a mi familiar, me quería quedar a dormir con un pariente para hacer compañía al enfermo... Pero no me quedé, finalmente llegué a casa, pasé canales y ví canales X... bueno iba pasando canales, y me fijé en el chat de esos canales. Y sentí la tentación de enviar algún mensaje, o contestar a alguien que pedía sexo o algo así.

Y yo no tenía saldo, pero imagínense cuán grande era la tentación, que fuí a la madrugada a recargarlo a una cabina telefónica. Me pongo en contacto con uno, y me propuso encontrarnos, en su casa, pues vivía sólo, y pasarlo bien. Y yo estuve hablando y tal, y yo pensaba: vah, yo hablo mucho pero me conozco y sé de lo que no soy capaz... Pensaba que no sería capaz, me tenía por muy seguro. Por muy fiel a personas a quien le debo fidelidad de verdad, y a Dios. Pero no había nadie en mi casa, nadie que me pudiera preguntar, a dónde sales, y yo pensarlo dos veces. Y no sé cómo que me atreví, en una ciudad cercana a la mía, pero tuve que coger transporte. Y mientras iba estaba nervioso, y pensaba y si te das la vuelta, pero no. Dije, voy.

Finalmente nos encontramos. Subí a su casa, y charlamos. Era un hombre pulcro, educado. Estaba asustado de qué iba a encontrarme... Y finalmente no me llevé una decepción, a primera vista claro. Finalmente, accedimos a su habitación, nos besamos, y bueno... Lo que hicimos fue sexo oral, solo sin preservativo. Dios, no sabéis qué pasaba en mi cabeza, qué sentía..... Y cuando me besaba.... Qué asco sentía por dentro, pero Satán era más fuerte que yo. No pude decir NO. Sus manos en mi cuerpo, me hablaba y me decía que cómo un chico tan guapo como yo había ido ahí. Y la verdad es que pienso en cómo he sido capaz de rebajarme, es mi honor lo que he echado a perder.

"Tan sólo" fue eso lo que hicimos. Nos quedamos hablando y él muy bien, era amable, claro él quería lo que quería, y yo no sé... se me notaba incomodo porque a mí se me nota cómo estoy, pero intentaba disimular, escucharle, hacer que no había pasado nada. Y me pedía besos, y el asco en mi interior... Nos despedimos hasta pronto, y yo salí en busca del bus, destrozado; con el alma sucia, con ganas de vomitar, escupía en el suelo (lo que no había hecho normalmente nunca)... Sudaba mucho en el bus, quería morirme. Y pensaba: no ha pasado nada, no es verdad. Pero sí.

Y llegué a casa, y me metí los dedos y vomité lo poco que tenía... Qué sensación, qué suciedad. Y miré en Internet sobre el SIDA porque la relación yo la hice sin condón. O sea, cómo he sido capaz además..... Que yo sepa no tengo ninguna herida en la boca, y no tragué nada pienso. Pero y si Dios me castiga? Y si me hace enfermo para siempre..... Tengo ese temor.

Y me pregunto cómo ha pasado esto, porqué he sido tan hipócrita. He hecho algo que si a mí me lo hubieran contado de otra persona la hubiera tildado de lo más bajo. Primero por quedar con desconocidos para eso, y segundo por mi honor. Tengo tanto miedo de encontrarme su cara otra vez... A ver parecía un hombre discreto, razonable, pero es el miedo.

Y ahora sólo me siento... Mal. Me pregunto porqué. Teniendo a un familiar enfermo, que he estado pasándolo y lo estoy pasando fatal. Con alguien a quien amo de verdad y no debía hacerle esto. Mi Dios. Mi familia... Cómo he hecho esto. He hecho que un hombre me conozca...

Dios mío, si yo siempre alardeaba de mi fidelidad y de los límites tan claros. Podía sentir deseo en ocasiones, pero jamás pensar en realizar algo. Además estaba tan contento pensando que he sido fuerte y no he caído en los instintos.

Pero no. Soy una mierda. Porqué no puedo morir, desaparecer. Qué trauma... Si he hecho eso, si he llegado ahí... qué valor tengo, qué me merezco... Lágrimas en mí no hay... y no habrá las suficientes que borren este dolor. No puede soportar pensar que tendré que cargar con esto toda mi vida, con este error.

Ahora me ducharé, necesito purificarme e iré hacia el hospital. Sin dormir, pero da igual... Tenía el sueño un poco afectado y dormía por la madrugada y me despertaba por la tarde. A ver si aguanto.

Perdón por esta mierda de discurso, por esta vergüenza, por divulgar el pecado. Pero siento tanto asco, esos besos, esas caricias. Me entran arcadas. Y cómo me he atrevido... No sé si será la oportunidad para dejar esto del todo, y ser determinante. O de hundirme más. Sé que es lo que quiero de verdad, y no es eso... Pero por eso mismo no entiendo por qué.

Cuaderno de Arthur, 19, España, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=3870

José Maria, a pesar de no reconocerlo en el instante, es capaz de ver el error de un encuentro furtivo.

El domingo pasado, que en realidad fue día lunes, ya no veo mucho el calendario, bueno paso, tuve un encuentro furtivo gay en el Sauna Faraón, fui yo quien lo propicio inconsciente o concientemente, en realidad me parecía que estaba en "paraíso o Cielo Gay", fue tan rápido que ni me di cuenta de cuando ocurrió, después estaba tranquilo enseñándoles a los chiquitos de la piscina a nadar de manera profesional. Soy ahora, y al decir ahora, me refiero a este preciso momento en que una ráfaga de energía animal pasa por mi mente, que me doy cuenta de mi error, y pido perdón públicamente por él.

Debo ser más casto

Cuaderno de José Maria, 24, Perú, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=3452

Responde:

1. ¿Qué destacas de estos testimonios?
2. ¿Con qué aspectos de estos testimonios te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de estos testimonios son “pistas” importantes para tu Terapia de la Esperanza? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido en tu infancia o en tu adolescencia que haga relación a la cultura del instante y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.

6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Terapia de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja <u>al menos uno</u> de estos recursos cada Ficha):

Artículos.

- Daniel Calcaterra, *La filosofia del Genero*, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=31%3A1-que-es-la-ideologia-de-genero&id=318%3Ala-filosofia-del-genero-daniel-calcaterra&option=com_content&Itemid=19

- Joseph Nicolosi, *El engaño gay,* en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=95%3A1-que-es-la-atraccion-hacia-el-mismo-sexo-ams&id=206%3Ael-engano-gay-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=63

- *La cultura del instante*, de Aquilino Polaino, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=863:la-cultura-del-instante-aquilino-polaino&catid=12:2-explotacion-y-dominacion-cultural&Itemid=10

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal a la Terapia de la Esperanza [89]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar la Terapia de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un “valle de lágrimas” sino un “jardín de esperanza”.

[89] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: <u>REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO</u>. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día la Terapia de la Esperanza.

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestra Terapia de la Esperanza: en la medida en salimos de nosotros mismos y nos "damos" a los otros, en comunión y solidaridad, nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro muy sencillo y muy hermoso que creemos te puede hacer mucho bien y te puede ayudar a descubrir y vivir tu sexualidad desde la capacidad de amor que hay en tu corazón:

"***Vivir la sexualidad en el Amor***". Emiliano Jiménez Hernández, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=198%3Aeducar-la-sexualidad-libros&id=1649%3Avivir-la-sexualidad-en-el-amor-emiliano-jimenez&option=com_content&Itemid=381

Tema 3
La dimensión sexual

Ficha 3.9

Efectos a corto plazo (positivos) y a largo plazo (negativos) de la conducta sexual inapropiada

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

El ejercicio de la sexualidad logra su verdadero sentido en el matrimonio. Los actos sexuales contrarios pueden producir efectos positivos a corto plazo. Sin embargo, a largo plazo, producen efectos negativos en la persona.

Objetivos:

1. Comprender que el comportamiento sexual debe de estar determinado por la naturaleza.
2. Descubrir que estamos llamados a vivir una auténtica sexualidad humana que se expresa en el amor de comunión y solidaridad vivido en el matrimonio o en el celibato/virginidad ofrecidos como donación.
3. Detectar los efectos del uso incorrecto de la sexualidad.
4. Reconocer que en un acto homosexual falta la complementariedad, el verdadero amor de comunión y donación (solidaridad) y que la "intimidad" es ficticia.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **El uso apropiado de la sexualidad**
2. **El uso inapropiado de la sexualidad**
3. **Efectos del uso inapropiado de la sexualidad : a corto y a largo plazo**
4. **Los efectos "positivos" y negativos de la AMS**
5. **¿Qué hacer al respecto?**

1. El uso apropiado de la sexualidad

Todo acto humano, al igual que el comportamiento sexual, debe de estar determinado por la naturaleza de la persona. La naturaleza de la sexualidad "exige" que, en una relación sexual, se integren los planos físicos, psicológicos, espirituales y culturales, es decir, todos los aspectos de la persona. Cualquier acto sexual es una realidad íntima que no solo afecta a la genitalidad, sino a la totalidad de la persona.

Ya hemos mencionado en fichas anteriores que la sexualidad no es algo puramente biológico, sino que está íntimamente relacionada con la totalidad de la persona. Por lo tanto, todo ser humano debe de aprender a gobernar su sexualidad y a ser dueño de ella. El sexo no es un "instinto", sino un impulso que debe ser dirigido por la razón. Cuando el sexo se "adueña" del individuo, la sexualidad se convierte en una adicción insaciable.

Sólo en el ámbito del matrimonio se vive una auténtica sexualidad humana. En el matrimonio existe diferencia sexual, complementariedad y reciprocidad que permite una verdadera entrega de sí y una acogida del otro.

> "*Es en el matrimonio donde hombre y mujer encuentran el ambiente propicio para lograr la armonía psicológica y la estabilidad emocional. Las necesidades humanas de afecto, autoestima, conciencia de ser amado, encuentran resonancias y respuesta en una vida matrimonial centrada en el amor. La mujer y el hombre, seguros de sí mismos, sin frustraciones ni miedos internos adquieren una visión positiva de la vida y de sí mismos que les lleva a ser capaces de gozar del momento presente y aceptar los retos del futuro, que les invita a construir juntos su futuro familiar.*"[90]

Los cónyuges están llamados a la transmisión de la vida, pero el amor que une a los esposos, hace que la relación sexual sea mucho más que un posible acto procreativo o una simple gratificación sexual. La sexualidad en el matrimonio adquiere su verdadero sentido cuando está orientada e integrada por el amor.

> "*El cuerpo es un vehículo de amor. Y en el acto sexual lo es también apasionado y sosegado, lleno de emoción y sereno. Por eso la relación sexual es tan comprometida: implica, vincula, une y por supuesto responsabiliza. En el sexo sin amor, no hay responsabilidad, sino simple juego divertido con el cuerpo del otro, como cosa. En el amor sólido se ensamblan amor y responsabilidad. Así se alcanza esa pretensión excelsa: integrar la sexualidad en la persona. Cuando el amor deja de ser autentico para hacerse egoísta e impersonal, la primera victima del mismo es la persona y, en consecuencia, esa pareja, cuya vulnerabilidad se hace más patente. Es un sexo que se vuelve mentira y que niega lo mejor del hombre. A la larga, se desliza hacia la esclavitud y se va a colar por algún vericueto que le lleva a ser prisionero de una tiranía despótica cada vez más distante del amor real, puro, genuino y verdadero.*"[91]

El placer sexual es distinto de los otros placeres de los sentidos ya que está relacionado a la inteligencia y a la voluntad. Las relaciones sexuales desordenadas no están subordinadas a la razón, sino al placer que éstas producen. Si lo que se busca es únicamente el placer, la relación entre esas personas está destinada al fracaso.

El matrimonio, por su carácter y gracia sacramental, ofrece el marco y el espacio adecuado para formar una comunidad de vida y amor. En este marco, el acto sexual alcanza su plenitud de sentido como expresión de comunión y de solidaridad. En el matrimonio, el cuerpo humano, con su diferencia sexual (masculino/femenino), con su capacidad de fecundidad y procreación, se convierte en una expresión de amor, que no es sino la entrega total de uno mismo al otro. Así, el cuerpo adquiere una significación esponsal.

2. El uso inapropiado de la sexualidad

La actividad sexual fuera del matrimonio es desordenada e irresponsable. Las experiencias sexuales prematuras y precipitadas impiden que se desarrolle la capacidad de amar y que la persona madure los aspectos psicológicos de la sexualidad. La genitalidad pierde su significado cuando cede al egoísmo individual.

Hoy en día se vive en una cultura en la que la sexualidad se encuentra totalmente desvinculada del amor. Se instrumentaliza y se cosifica el sexo y se reduce la sexualidad a

[90] Gloria Conde, *Mujer Nueva*, Trillas 2000, pág. 149
[91] Mercedes Arzu, *Guía Práctica de Educación y Sexualidad*, Palabra, 98, pág. 58

un medio para obtener bienestar, aunque eso suponga usar al otro como si se tratase de un objeto que se usa y se tira.

Una de las formas desordenadas del uso de la función sexual es el sexo prematuro. Este tipo de relaciones incapacitan a la persona para un auténtico compromiso en el matrimonio. Muchos problemas matrimoniales subyacen en esas relaciones sexuales inmaduras que se han vivido previamente.

Otro uso inapropiado de la función sexual es la masturbación. Esta "válvula de escape" impide el desarrollo de una madurez afectiva y fragiliza el interior de la persona. La masturbación es un acto estéril y solitario ajeno a los fines de la sexualidad. El comportamiento masturbatorio hace que el individuo "aprenda" a disfrutar de la sexualidad de una manera narcisista.

Las relaciones entre personas del mismo sexo son también actos desordenados, contrarios a la ley natural de la sexualidad, pues también son ajenas a los fines de la sexualidad. En una relación con una persona del mismo no existe la complementariedad necesaria para el don de sí.

Existen otras conductas desordenadas con respecto a la sexualidad, como son la pornografía, las desviaciones sexuales, etc., pero ya las hemos estudiado en fichas anteriores. Nuestro objetivo en esta ficha es reconocer que toda función sexual ajena a los fines de la sexualidad produce efectos negativos y deja huellas dolorosas difíciles de borrar.

3. Efectos del uso inapropiado de la sexualidad

El comportamiento humano no se da en el vacío. Consciente o inconscientemente el organismo siempre da una respuesta a cada conducta, produciendo un efecto positivo o negativo en la persona. De esta misma manera funciona la conducta sexual. Cada comportamiento sexual deja una huella impresa en la biografía de la persona.

Efectos "Positivos":

Toda función sexual desviada puede producir efectos "positivos" disfrazados de un falso bienestar. Podríamos llamarle "efecto efervescencia". Se produce un orgasmo, una sensación falsa de sentirse "querido" y aceptado, e incluso un sentimiento de "bienestar". Sin embargo, al ser contraria esta conducta a la naturaleza del hombre, ese efecto "positivo" dura muy poco tiempo, y la espuma producida por esa "efervescencia" comienza a desvanecerse hasta que aparece la verdadera y cruel realidad. Interiormente la persona se desintegra, aunque exteriormente, muestre signos de "felicidad".

Efectos Negativos:

- **Formación de hábitos de comportamiento**

Muchos aspectos de la personalidad de un individuo se adquieren a través del aprendizaje. Cuando se asocia un estímulo con otro, gradualmente se aprende a dar la misma respuesta a dicho estímulo hasta que se produce un hábito de comportamiento. Una vez que el individuo se condiciona o se acostumbra, siempre ofrece la misma respuesta. Lo mismo ocurre en el ámbito de la sexualidad. Cada persona configura su sexualidad y aprende a elegir el estímulo que "dispara" su comportamiento sexual.

"*En realidad, dentro de un vasto ámbito, cada persona es libérrima de seleccionar los estímulos sexuales, de seleccionar pautas de conducta con que responderá a ellos, a seleccionar, por ultimo, un patrón de comportamiento, un modo de conducirse que fundamentalmente en los estímulos y respuestas anteriores, acabará naturalmente automatizándose y constituyendo un programa concreto, personalísimo de*

comportamiento. El estilo comportamental que resulta de todo esto en el ámbito de la sexualidad ha sido configurado según un cierto patrón resistente a la extinción, de fácil respuesta ante cualquier otro estímulo por efecto de la habituación y, en suma, consolidador del aprendizaje que, con anterioridad, libremente se realizó."[92]

Para comprender cómo se forma el hábito de la conducta sexual utilizaremos el ejemplo de la **pornografía**. Si desde el inicio del despertar sexual la persona se condiciona a sentir una excitación a través de la pornografía, es posible que ésta se convierta en la única manera de obtener una satisfacción sexual. La conducta sexual se verá fortalecida por la ocurrencia de la misma y la respuesta obtenida hará más probable que, en el futuro, ocurra esa conducta en particular.

Una vez que el hábito se ha asentado y se vuelve repetitivo, es posible que el ver pornografía pase a una segunda etapa hasta convertirse en una conducta compulsiva.

- **Conductas compulsivas**

Las compulsiones son conductas repetitivas o pensamientos que se producen una y otra vez con la intención de reducir ansiedad o estrés. Muchas veces aparecen como un medio para reducir la angustia que causa una obsesión (idea, pensamiento, impulso o imágenes intrusas e inapropiadas). (Ver Ficha 1.1)

Volviendo al ejemplo de la pornografía, una vez que ésta se convierte en un pensamiento obsesivo, es probable que la persona se vuelva dependiente de esta conducta y pase a la etapa de la compulsividad.

"*En cada una de estas etapas la vinculación entre estímulos extraños e inadecuados puede profundizarse e intensificarse más hasta el extremo de constituir una interacción entre estímulo y respuesta herméticamente cerrada, sistemática y automática. Se cierra así un circulo vicioso por cuyo defecto la persona pasa a depender (en lo que atañe su respuesta sexual) de un determinado estímulo suscitador, poco importa lo contradictoria o aberrante que sea su naturaleza. En estos casos hay una total dependencia sexual de esos estímulos, hasta el punto de que sin su presencia resulta imposible la emergencia de dicha respuesta*."[93]

- **Posibles adicciones al sexo**

Los comportamientos compulsivos pueden llegar a producir una adicción. El adicto es un esclavo que depende psicológica y físicamente de una sustancia o de una conducta. En el caso de la pornografía, el adicto desarrolla una dependencia a las imágenes pornográficas. Ese comportamiento -que pudo haberse iniciado de manera experimental- se acentúa hasta convertirse en una prioridad y en una conducta esclavizante.

"*De otra parte, esas imágenes y representaciones mentales que la pornografía suscita en sus consumidores acaban por producir en ellos una cierta habituación y dependencia: surge así la* ***porno-dependencia;*** *es decir, la conducta sexual dependiente de estos estímulos pornográficos. A partir de aquí, el porno-consumidor elaborará su patrón de comportamiento sexual, inspirándose o tomando como modelos las imágenes que ha visto en las cintas de video o en las fotografías que ha observado en ésta o en aquella revista pornográfica o a través de las actitudes, experiencias y repuestas que él recuerda de los principales personajes de aquella fotonovela o porno-libro que anteriormente leyó"* [94].

La adicción no se detendrá en esta pauta de comportamiento. Mientras más se fortalezca, más necesidad sentirá el individuo de aumentar el nivel de pornografía y nuevas

[92] Aquilino Polaino, *Sexo y Cultura*, Rialp 1998, Pág. 67-68
[93] Aquilino Polaino, *Sexo y Cultura*, Pág. 67
[94] Aquilino Polaino, *Sexo y Cultura*, Pág. 204

conductas sexuales aparecerán. Es probable que la masturbación se convierta también en una adicción y que su vida empiece a girar alrededor del sexo.

- **Cultura de adicción al sexo**

Cada persona determina y configura su propia sexualidad. En la medida que el sexo se convierte en el centro de la vida de un individuo, la persona se sumerge en una cultura de adicción al sexo difícil de extinguir. Por efecto de la habituación, la conducta repetitiva, compulsiva y adictiva llega a consolidarse hasta convertirse en un estilo de vida.

Ahora este individuo, adicto al sexo, no actúa independientemente, sino que pasa a ser parte de un grupo con quienes comparte su afición. De este modo reafirma su conducta y encuentra una excusa para sumergirse de lleno en una cultura de adicción al sexo.

4. Los efectos "positivos" y negativos de la AMS

Efectos "Positivos":

En un acto homosexual no existe la complementariedad, ni el don, ni la acogida del otro en un sentido pleno. Es un acto egoísta y contrario a la naturaleza de la sexualidad humana. Es una relación que produce una intimidad ficticia (debido a que el camino que se ha elegido para encontrar dicha intimidad es equivocado) y unos efectos aparentemente positivos.

Sabemos que la conducta homosexual es un intento inconsciente de reparar un déficit de masculinidad/feminidad inherente a la persona. A través del contacto físico se intenta llenar ese déficit y resolver el conflicto emocional que originan tales carencias afectivas.

La persona que accede a un acto homosexual lo hace pensando que obtendrá bienestar. El individuo cree que la experiencia podría darle una respuesta a su dolor interior, una solución que, fantasmalmente, se interpreta como necesaria dado el carácter emocional extremo que originan tales sentimientos, solución que se puede considerar fácilmente como un "asunto de vida o muerte".

A corto plazo, el acto homosexual posee muchas garantías de solución temporal, así que se le busca en un primer instante bajo el contexto de "mecanismo liberador de tensiones emocionales" y, en un segundo instante, se le considera como "respuesta definitiva al conflicto con la masculinidad/feminidad", pues, en ausencia de otras alternativas de solución, el cerebro se autoprograma para responder bajo modalidad de supervivencia a las necesidades psicológicas imperantes del momento.

> *"El acto homosexual alivia temporalmente los estados de estrés, como vemos de forma repetida en nuestros clientes: de forma más particular, la vergüenza, la aserción conflictiva, el estado de depresión (que yo llamo "Zona Gris") y la postura social del "Falso Yo."*
>
> *Para mis clientes, el acto homosexual no representa sus intenciones personales, voluntad o auto-identidad, sino una violación de sus aspiraciones y objetivos de vida. La vida gay es insatisfactoria para ellos, por lo que entran en la terapia con la esperanza de reducir sus atracciones no deseadas y desarrollar su potencial heterosexual.*
>
> *La conducta homosexual, para estos hombres, es un intento de restaurar el equilibrio psíquico para mantener la integridad de la auto-estructura. Por medio del acto homosexual, inconscientemente buscan conseguir un estado de autenticidad, aserción, autonomía y relación de género, pero se encuentran con que*

eventualmente no les proporciona nada de eso sino un sentimiento persistente de falta de autenticidad e incluso un desánimo más profundo."[95]

La principal motivación del primer instante en la búsqueda sexual, es precisamente el experimentar las sensaciones de euforia, bienestar y relajación que se traducen, usualmente, en patrones emocionales como el enamoramiento, la ilusión afectiva, el romance, la aventura... que son portadores de "revitalización"; es decir, del hecho real de "sentirse vivo".

El segundo instante se caracteriza por la sensación de lleno temporal. De alguna manera, la sensación de "revitalización" tiene un efecto anestésico. Esto hace que el sujeto experimente, durante un tiempo considerable de horas o de días, la sensación de haber logrado alcanzar el objetivo que le impulsó a la realización del acto homosexual.

Una vez que termina dicho efecto anestésico, reaparece la vieja y conocida conmoción psíquica caracterizada por la culpa y la frustración que vuelven a ser el origen del inalterable ciclo compulsivo. Es en este momento cuando se aprecian todas las consecuencias negativas de la conducta homosexual.

"Sentirse vivo, emocionado, conectado, excitado en la actividad homosexual promete ese cargo visceral, ese "zap" de excitación primitiva que rescata al hombre del estado depresivo, impotente, "apagado", que siente en la Zona Gris."[96]

Efectos Negativos:

Los resultados de estudios recientes sobre la salud física y mental y la longevidad de las personas con AMS son alarmantes. Las relaciones sexuales entre miembros del mismo sexo, caracterizadas por prácticas poco higiénicas y por altos niveles de promiscuidad, exponen a las personas que tienen conductas homosexuales a un elevado número de desórdenes mentales y de enfermedades físicas.

"Las consecuencias negativas, tanto físicas como mentales, del estilo de vida de los homosexuales y las lesbianas, han dado como resultado un promedio de longevidad bastante más bajo que el resto de la población. Esto se debe no sólo al SIDA, sino a que los ataques al corazón, el cáncer, las fallas hepáticas y otras enfermedades y peligros (como el suicidio y los accidentes), son bastante más frecuentes entre ellos. Comparados con los heterosexuales, los homosexuales tienen 8 veces más propensión a contraer hepatitis; 14 veces más la sífilis y 5,000 veces más el SIDA." [97]

El cuerpo humano no ha sido diseñado para tener relaciones sexuales anales. Es por esto que el varón con AMS sufre un mayor número de enfermedades. El Dr. John Diggs, autor de la publicación The Health Risks of Gay Sex, explica que *"el recto es significativamente diferente a la vagina con respecto a la disponibilidad de la penetración del pene".* La vagina, además de tener una membrana mucosa con múltiples capas que permiten que aguante la fricción sin hacerle daño, tiene lubricantes naturales y está reforzada por una serie de músculos. Diggs añade que el recto tiene pequeños músculos que solo permiten un paso de salida. *"Con repetidos traumas, fricción y estiramientos, la esfinge pierde su resistencia y su habilidad de mantenerse cerrada. Consecuentemente, las relaciones sexuales anales conducen a que la salida del material fecal sea crónica".* [98]

---

[95] Joseph Nicolosi, ***El significado de la atracción por el mismo sexo***, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=125%3A18-autores-joseph-nicolosi&id=721%3Ael-significado-de-la-atraccion-por-el-mismo-sexo-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=63

[96] Joseph Nicolosi, *El significado de la atracción por el mismo sexo*.

[97] ***Lo que usted debe saber sobre el homosexualismo***, en: http://www.vidahumana.org/vidafam/homosex/homosexuales.html

[98] John Diggs, *The Health Risks of Gay Sex,* en: http://www.catholiceducation.org/articles/homosexuality/ho0075.html

Los traumas causados en el ano y en el recto permiten que se mezclen sangre, material fecal y líquidos del cuerpo en ambas personas. Las relaciones anales facilitan, no solo la transmisión del SIDA, sino que también promueven la aparición de otras enfermedades.

Contrario a lo que predican los activistas gays, el estilo de vida gay es poco saludable. Dos estudios extensivos publicados en Octubre de 1999 en la revista *American Medical Association Archives of General Psychiatry* confirmaban la relación entre la AMS, el suicidio y otros problemas mentales y emocionales. Los estudios revelaron que

> *"jóvenes que se identifican como homosexuales, lesbianas y bisexuales tenían cuatro veces más de probabilidad que sus compañeros heterosexuales de sufrir una grave depresión; tres veces más de sufrir desórdenes de ansiedad, cuatro veces mas de sufrir desórdenes de conducta, seis veces más de sufrir desórdenes múltiples y más de seis veces más de tener atentados suicidas".*

Cuando los resultados de ambas investigaciones fueron revelados, muchos activistas gays intentaron indicar que la causa de los problemas se debía a la homofobia. Sin embargo, estos estudios habían sido realizados en Holanda y en Nueva Zelanda, países donde las prácticas homosexuales han sido, desde hace muchos años, ampliamente aceptadas.

En una reciente entrevista llevada a cabo al Dr. Richard Fitzgibbons por la Agencia Zenit, este conocido Psiquiatra norteamericano, que ha llevado a cabo extensas investigaciones en el tema de la AMS, informó que:

> *"los varones homosexuales tienen mayores posibilidades de experimentar graves depresiones, desórdenes bipolares, agorafobias y desórdenes de conducta compulsiva"*. Las mujeres lesbianas *"a menudo eran diagnosticadas con depresiones severas, fobia social o con dependencia al alcohol".* Concluyó diciendo que los hombres y las mujeres con AMS tenían un promedio más alto de sufrir desórdenes psiquiátricos y que *"esto era el resultado de una forma de vida marcada por una promiscuidad desenfrenada y de una inhabilidad de compromiso, combinado con tristezas sin resolver, con una profunda inseguridad y con la cólera y la desconfianza de la niñez y la adolescencia".*[99]

5. ¿Qué hacer al respecto?

Si has llegado a experimentar algunos de los efectos negativos que produce la AMS, es importante que recuerdes que la sexualidad es una función que puede ser transformada, mejorada y perfeccionada. Tu sexualidad está todavía por hacer y aún tienes tiempo de elevarla a sus máximas posibilidades.

Gracias a tu libertad, la función de tu sexualidad puede ser corregida. Sería un gravísimo error quedarte experimentando para siempre un sentimiento asfixiante de culpabilidad. Procura abrir horizontes hacia tareas culturales, sociales, familiares y profesionales que den sentido a tu vida y que te permitan expresar sanamente tu afectividad.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida los efectos "positivos" y negativos de la conducta sexual?

[99] Richard Fitzgibbons The Psychology behind homosexuality, en: http://www.zenit.org/article-14748?l=english

2. ¿Cuáles han sido los efectos “positivos” de tu AMS?
3. ¿Cuáles han sido los efectos negativos de tu AMS?
4. ¿Has sido parte de la cultura de adicción al sexo? Explícalo.

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Describe cinco maneras de responsabilizarte de tu conducta sexual.
2. Describe cinco valores que puedas utilizar para elevar, mejorar y perfeccionar tu conducta sexual.
3. Describe cinco maneras de participar en la sociedad para eliminar la cultura de adicción al sexo.

5. Testimonios.

Antonio Julián, que es seropositivo del VIH, nos muestra que los efectos de su conducta homosexual también lo han conducido al alcoholismo y a la adicción al sexo.

(…) Tengo 51 años y el próximo mes de Julio cumpliré siete años del inicio de mi proceso de rehabilitación por un problema de politoxicomanía, cuyas drogas principales eran el sexo (la homosexualidad) y el alcohol. (…) padezco la seropositividad del VIH desde 1989 y aunque no evoluciono mal, ahora estoy ya para dos semanas de enfriamiento y reaparecen los miedos hacia el enfermar (…)

Van a ser, por tanto, casi siete años sin tóxicos de afuera, pero trabajando ese tóxico de adentro que se constituye como "homosexualidad" llevo menos tiempo (haciéndolo de un modo más claro y radicalizado), o quizás casi acabo de empezar. (…) En mi caso no había conciencia de falta de satisfacción, había más conciencia de autodesgaste y, progresivamente, de imposibilidad del amor sexuado entre dos hombres. La constante era la frustración (…)

(…) Me viene el recuerdo de Mango Pedrón y de Pablo Peral, ambos comunistas y estudiantes de Medicina; el primero, de aires desenfadados y de imitación de lo masculino; el segundo, todo un tío viril y muy guapo de cara, ambos activistas, uno del PCE, el otro de la Joven Guardia Roja y del Partido del Trabajo. Mango solía decir del otro: “¡qué bueno que está ese cabrón, jo...”. Me extrañaba yo que se pudiera decir eso con la boca tan llena...

De Mango aprendí a ser gay, o mejor dicho, lo tomé como ejemplo de autoaceptación alegre, de culto a la libertad sin responsabilidad, de persona rica en fantasías y mentiras, (…). Mango supuso mi iniciación en esa mentira que es la homosexualidad y de todo lo que, en lo sucesivo, quedaría en mi interior asociado íntimamente con ella, sobre todo enajenación de la conciencia de culpa, rechazo de la responsabilidad, manipulación, y frivolidad. (…) Es aquí donde procede entender todo lo que sentí aquella primera vez, teniendo yo unos 16-17 años, por el verano del 71 o 72. Fue con el dueño de un restaurante de un pueblo cercano al mío, me siguió hasta los servicios y quedamos para que me llamara, de modo que otro día lo hizo y vino a recogerme y me condujo hasta una casa de su propiedad que estaba deshabitada.

Al ver aquel cuerpo gordo, desnudo, peludo, de unos cuarenta años, tumbado y esperándome, sentí un profundo asco, no obstante me eché sobre él, y nada más hacerlo eyaculé (como lo haría un eyaculador precoz, tirado por la angustia) y me retiré rápidamente, pidiéndole que me llevara de nuevo a mi pueblo, cuanto antes... Y aquí viene el detalle curioso que no he podido olvidar: de regreso en su coche yo me sentía feliz interiormente, feliz por haberme aproximado a un hombre y feliz también por haber sentido asco, pero, en el fondo, fue aquella una sensación de felicidad inexplicable, incomprensible hasta el mismo día de hoy en que me

encuentro con el "impulso reparativo", eso que hemos sentido tras cada intento de reparar "la alineación de la propia masculinidad".

¿Quién me confirmaría en mi masculinidad? Yo era el "chiquitillo" de mamá y el "chatillo" de papá. Vivía de un modo asfixiante el hecho de pensar que me podía quedar "chiquitillo", con una talla bajita, sabía que mamá odiaba eso..., odiaba muchas cosas de papá, también la talla... ¡TENÍA QUE HACER LO QUE FUERA PARA NO PARECERME A ÉL!"... ¿Qué sombra proyecta mi cuerpo cuando camino?, ¿tendré andares femeninos?, ¿se me notará que no soy suficientemente masculino?- eran preguntas-tortura a mis 12-14 años.

Cuaderno de Antonio Julián, 51, España, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=2836

Klever nos muestra que el dolor que produce la AMS le ha llevado a un intento de suicidio.

(…) Recuerdo que desde niño he tenido este tipo de sentimientos, siempre preferí estar con las niñas y jugar con ellas antes que irme a dar de patadas en el fútbol, desde que tengo conciencia, siempre me han puesto apodos que como mariquita, meco, marimar y cosas así, algo que siempre me ha marcado es que desde que tuve 14 años o algo así, miraba la pelvis de mis compañeros, y una vez uno de ellos me hizo caer en cuenta de esta acción, lo malo es que lo hizo frente al resto de compañeros, eso de verdad me hizo daño y todos desde ese momento empecé a alejarme de todos.

Todo en la época de la secundaria pasó en ocultarlo, pero cuando llegué a la universidad a los 18 años comencé a "aceptar mi condición", así que empecé a buscar encuentros, al inicio, comencé cuando tomábamos licor con mis amigos, cuando ellos estaban borrachos yo aprovechaba para tocarlos, inclusive llegaba a más lejos como tener oral , esto me hacía sentir bien ese momento, pero cuando recordaba lo que había hecho me sentía realmente como una basura, pero nunca pude controlarlo, cuando tenía oportunidad acudía a un baño publico y miraba como orinaban los y muchas veces de ahí salía con personas con las que tenía relaciones, la mayoría de veces ni siquiera lo hacía en un lugar privado, sino que en un sitio donde no haya mucho transitar, de verdad que esto si me acababa en mi autoestima, pero nunca lo pude dejar de hacer. Mi único objetivo no se por qué era mirar el cuerpo de los hombres, ver como se excitaban y su eyaculación, la primera vez que tuve sexo anal lo hice con una persona que está totalmente drogada en su casa, por supuesto que sentí mucho dolor, pero no me disgustó la situación, esto fue como a los 19 años, y de verdad esto me condujo a buscar este tipo de relaciones más seguido.

Pasaron muchos años y siempre continué de la misma manera, entre encuentros, licor y relaciones. Recuerdo una vez que los amigos de mi barrio estábamos tomando en un parque frente a mi casa y se terminó el licor y se fueron todos a comprar más, pero yo hice todo por quedarme con un joven que estaba total mente borracho, se fueron e inmediatamente comencé a abusar de él, pero cuando estábamos en medio de esta relación, llegaron todos y me descubrieron de verdad que en ese punto me sentí de lo peor, nunca más tuve amigos en mi barrio, los amigos se alejaron y para mí esto si me dolió, tanto que a los quince días estuve con vendas en mis muñecas pues intenté suicidarme, sentí realmente que no era una persona que merecía vivir, pues nunca acepté la supuesta homosexualidad.

Cuaderno de Kléver, 30 Ecuador

Responde:

1. ¿Qué destacas de estos testimonios?
2. ¿Con qué aspectos de estos testimonios te sientes identificado? ¿Por qué?

3. ¿Qué aspectos de estos testimonios son "pistas" importantes para tu Terapia de la Esperanza? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido en tu infancia o en tu adolescencia que haga relación a los efectos negativos de tu conducta sexual y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Terapia de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja <u>al menos uno</u> de estos recursos cada Ficha):

b. Artículos.

- Joseph Nicolosi, *El significado de la atracción por el mismo sexo*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=125%3A18-autores-joseph-nicolosi&id=721%3Ael-significado-de-la-atraccion-por-el-mismo-sexo-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=63
- *Revisión de la Terapia de la Esperanza Reparativa: Parámetros y fundamento para el cuidado ético*, en: http://narth.com/docs/sp-revision.pdf
- *La bioética y la orientación del comportamiento sexual humano*, de Aquilino Polaino, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=178%3Aarticulos-publicados&id=141%3Ala-bioetica-y-la-orientacion-del-comportamiento-sexual-humano-aquilino-polaino&option=com_content&Itemid=382

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal a la Terapia de la Esperanza [100]:

[100] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: <u>REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO</u>. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día la Terapia de la Esperanza.

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar la Terapia de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un "valle de lágrimas" sino un "jardín de esperanza".

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestra Terapia de la Esperanza: en la medida en salimos de nosotros mismos y nos "damos" a los otros, en comunión y solidaridad, nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro muy sencillo y muy hermoso que creemos te puede hacer mucho bien y te puede ayudar a descubrir y vivir tu sexualidad desde la capacidad de amor que hay en tu corazón:

"***Vivir la sexualidad en el Amor***". Emiliano Jiménez Hernández, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=198%3Aeducar-la-sexualidad-libros&id=1649%3Avivir-la-sexualidad-en-el-amor-emiliano-jimenez&option=com_content&Itemid=381

Tema 3
La dimensión sexual

Ficha 3.10

De la codependencia afectiva a la codependencia sexual

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

Cuando la codependencia afectiva hecha raíces y se establece, la persona puede pasar a un nivel más elevado: a la codependencia sexual.

Objetivos:

1. Comprender de qué manera se pasa de una codependencia afectiva a una codependencia sexual.
2. Conocer las características principales de la personalidad adicta.
3. Detectar las características de la persona idealizada.
4. Poner en marcha un plan de acción para ayudar al cerebro a dejar la dependencia y la adicción sexual.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **De la dependencia afectiva a la dependencia sexual**
2. **La personalidad de la persona adicta**
3. **Se apega a quien se idealiza**
4. **La dependencia sexual y la AMS**
5. **¿Qué hacer al respecto?**

1. De la dependencia afectiva a la dependencia sexual

En la ficha 2.7 hemos estudiado los efectos de la dependencia afectiva. Ahora examinaremos los rasgos y los efectos de la dependencia sexual.

Inicialmente aquello que empezó como una dependencia afectiva desproporcionada y enfermiza puede llegar a convertirse en una dependencia física y sexual. Toda adicción tiende a ser progresiva ya que la dependencia se establece como una forma de búsqueda de apoyo y de protección.

En la dependencia emocional se desarrolla una especie de adicción al "'otro" y, cómo toda adicción conduce al abuso, el adicto afectivo tiende a consumir una nueva "sustancia": el sexo. No sólo se depende emocionalmente, sino que también se aprende a depender sexualmente de la otra persona.

Para el dependiente sexual, el sexo se convierte en una especie de medicina que "alivia" y "calma" su ansiedad. De esta manera, el adicto tapa falsamente sus frustraciones.

Como no logra superarlas, sino que más bien se acentúan, se ve obligado a aumentar la dosis para disminuir el dolor. Esta dependencia puede tener muchas variantes y muchos niveles, pero todos se centran en la gratificación sexual con la persona deseada.

La adicción sexual tiene varias naturalezas, entre ellas una psicológica y otra neurológica:

> *"La naturaleza psicológica de la adicción (aspecto mental) ataca cada parte de la estructura mental; pero el ataque parece enfocado principalmente en dos áreas primarias: la voluntad y la autoestima. Quiebra la voluntad en dos partes, una que desea la libertad y la otra que sólo desea continuar con la conducta adictiva. Esta inconsistencia interna erosiona la autoestima: ¿cuánto puedo respetarme a mí mismo si ni siquiera sé lo que realmente quiero? De todos modos, el daño más grande de la autoestima procede de los repetidos fracasos al intentar cambiar la conducta adictiva. Uno parece sin control y los recursos de la persona (de los que hablaremos más adelante) hunden el poco aprecio por sí mismo (negación, racionalización, ocultamiento, etc.).*
>
> *La naturaleza neurológica de la adicción (actividad cerebral) funciona en forma desequilibrada… Estos efectos son más notorios, rápidos y poderosos, en las adicciones a sustancias químicas (alcohol, drogas) pero igualmente identificables en cualquier otra adicción. De hecho, las alteraciones cerebrales de la pornografía, por dar un ejemplo, han sido objeto de importantes estudios, mostrando que ésa interfiere en las funciones cognitivas, incluyendo el conocimiento racional y su expresión en el lenguaje libre…"*[101]

Cuando se llega al grado de dependencia sexual, ésta se convierte en una adicción que alcanza niveles obsesivos compulsivos. La obsesión produce pensamientos e imágenes angustiosas relacionadas al sexo, y las conductas compulsivas son utilizadas para aplacar la angustia que produce la obsesión por el sexo. Este círculo vicioso empeora la adicción y agudiza la dependencia sexual.

Veamos de qué manera se avanza hacia el ciclo de la dependencia sexual:

"El ciclo de la adicción comienza con una preocupación en la que el estado de ánimo de la persona parece atado con pensamientos de sexo. Bordeando un estado como de trance, la persona inicia una búsqueda obsesiva de estimulación sexual.

La segunda fase del ciclo es un proceso de ritualismo. Se vive una rutina ritual previa a la conducta sexual que aproxima a un estado de auto-preparación. Este ritual intensifica la preocupación y produce excitación.

La tercera fase es la realización de la conducta en sí. Esta conducta sexual compulsiva es el objetivo real de la preocupación y del ritualismo. Los adictos sexuales se sienten impulsados a llevar a cabo la conducta sexual.

La última fase del ciclo es la desesperación. Este es el sentimiento de la desesperación total sobre la conducta. Las señales de la adicción son muchas pero generalmente incluyen las siguientes:

- *Patrón de conducta de fuera de control.*
- *Severas consecuencias de la conducta sexual.*
- *Incapacidad de dejar la conducta a pesar de las consecuencias negativas.*
- *Búsqueda persistente de conductas autodestructivas o de alto riesgo.*
- *Deseo o esfuerzo continuo de limitar la conducta sexual.*
- *Obsesiones y fantasías sexuales como estrategia de soluciones.*

---

[101] Miguel Ángel Fuentes, ***La Trampa Rota. El problema de la adición sexual***, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=272%3A6-adicion-sexual&id=1647%3Ala-trampa-rota-el-problema-de-la-adicion-sexual-p-miguel-angel-fuentes&option=com_content&Itemid=262

- *Incremento del número de experiencias sexuales debido a que el nivel actual ya no es adecuado.*
- *Severos cambios de humor alrededor de la actividad sexual.*
- *Se pasa una cantidad desmesurada de tiempo consiguiendo experiencias sexuales.*
- *Abandono de actividades sociales, ocupacionales y/ o recreativas debido a la conducta sexual."*[102]

Podemos ver a través de las etapas del ciclo de dependencia sexual que el cerebro aprende automáticamente a asociar el placer sexual a la sedación de las preocupaciones de la persona y, en la medida en que la conducta se repite, pasa a convertirse en un hábito de comportamiento. Cada vez que el individuo se sienta solo o deprimido buscará apegarse más "al otro" para aliviar su malestar. A pesar de luchar contra ese deseo, el hábito se consolida de tal manera que el "otro" pasa a ser parte de su vida.

2. La personalidad de la persona adicta

Para comprender la raíz del problema es necesario analizar las características de la personalidad de un adicto. Rafael Serrano explica claramente en su artículo "Rasgos de la Sociedad Adicta" el retrato del adicto:

> *"Mirando al sujeto, en vez de a la sustancia (además, no siempre la hay), es fácil dibujar el retrato-robot de un adicto. Suele tener autoestima baja; se mueve por impulsos más que por deliberación; tolera mal la frustración y busca satisfacciones inmediatas; le falta realismo: se plantea objetivos sin comprender el esfuerzo que exige conseguirlos; no sabe enfrentarse a los problemas: los rehúye; tiene poco desarrollado el sentido de responsabilidad, no ha aprendido a cargar con las consecuencias de sus propios actos; está acostumbrado a las soluciones fáciles. En suma, es una persona inmadura, que tapa con la adicción su falta de recursos interiores para tomar las riendas de su propia vida. Es, en ese aspecto, como un niño: por eso es frecuente que la adicción comience en la adolescencia, cuando no ha concluido el proceso de maduración, que la droga interrumpe.*
>
> *Todos esos rasgos, cuando son incipientes, identifican a las personas más predispuestas a caer en la droga. Las más vulnerables son las que manifiestan problemas que proceden de los mismos trastornos de la personalidad o que los favorecen. Así, corren más peligro quienes abandonan los estudios o sobrevaloran el ocio, por un lado; y, por otro, quienes vienen de familias conflictivas o desestructuradas, que no les dan la atención que necesitan, o bien de familias sobreprotectoras, que envuelven a los hijos entre algodones pero no les enseñan a administrar su libertad. En cualquier caso, el peligro es mayor cuanto más temprano es el primer contacto con la droga, porque menor es el grado de madurez."*[103]

3. Se apega a quien se idealiza

La pobre autoestima y el vacío emocional empujan al adicto a apegarse a una persona que reúne las condiciones y las características que cree que a él le hacen falta y que su persona idealiza. La persona idealizada, por lo general, posee un alto concepto de sí mismo y ocupa una posición emocionalmente superior a la del dependiente.

---

[102] A. Dean Byrd, *Adicción sexual: Un modelo psico-fisiológico*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=272%3A6-adicion-sexual&id=250%3Aadiccion-sexual-un-modelo-psico-fisiologico-para-abordar-las-conductas-obsesivo-compulsivas-a-dean-byrd&option=com_content&Itemid=262

[103] Rafael Serrano, *Rasgos de la Sociedad Adicta*, 1997, en: http://www.aceprensa.com/articulos/1997/dec/03/rasgos-de-la-sociedad-adicta/

Esta relación puede ser vivida de una manera real o simplemente de una forma imaginaria donde el otro no corresponde ni participa en la relación. En todas sus formas, lo que se destaca es el apego sexual.

El dependiente admira y ensalza los aspectos positivos del otro e ignora sus defectos. Acepta sus desprecios, sus humillaciones y, aunque sabe que no es querido ni valorado, no es capaz de renunciar a él. Para evitar su rechazo y su abandono está dispuesto a tolerarlo todo. Le otorga al otro el permiso de controlar su estado mental y una simple palabra o mirada de disgusto altera su estado emocional. Podríamos decir que el apego es absurdo y la relación es trágica e irreal.

> *"Por adicción a los "vínculos trágicos" o "relaciones funestas", me refiero a la enfermiza inclinación a unirse y convivir con personas que resultan dañosas o destructivas, y el ir pasando de una "pareja" a otra, escapando siempre de la soledad y del abandono. Es claro que aquí la palabra "relación" o "relaciones" no tiene el sentido derivado que se le da en algunos ambientes como sinónimo de actos sexuales genitales. Se diferencia de la adicción al romance, en que en este último, se busca deliberadamente algo transitorio (una "aventura"), mientras que en la adicción a la pareja, se pretende, inicialmente (por parte de quien sufre la adicción), algo estable, que termina tarde o temprano (por llegar a un punto trágico), pasando a formar generalmente una nueva pareja, y así sucesivamente."*[104]

El dependiente pierde su identidad propia y pasa a depender de los juicios del otro. La dependencia sexual está lejos de ser un enamoramiento o un amor verdadero.

4. La dependencia sexual y la AMS

Nuestra sociedad actual favorece la adicción al sexo, y por lo tanto la dependencia sexual. Los medios de comunicación enseñan falsamente que todo impulso sexual debe de ser satisfecho y que se puede huir de los problemas y de las responsabilidades personales a través del sexo. Esto ocurre frecuentemente en el caso de las relaciones heterosexuales, pero, entre personas del mismo sexo, la relación es, por lo general, extremadamente conflictiva, posesiva y dependiente.

John Harvey, fundador de Courage, y uno de los más autorizados entendidos en el problema homosexual, define la adicción sexual diciendo que *"la compulsión o adicción es un estilo de conducta en el que los modos de pensar y sentir de un individuo, o sus relaciones con los demás, manifiestan claramente que la persona ha perdido el control de su comportamiento, a pesar de haber intentado frenarlo con poco, o ningún, resultado positivo".*[105]

Dean Byrd nos señala cómo son los rasgos del dependiente sexual cuando se relaciona a la AMS:

> *"Las adicciones sexuales parecen ser lo nuclear de muchos de los hombres a los que trato. Algunas de las características peligrosas citadas por Jeffrey Robinson que pueden predisponer a las adicciones son la sensibilidad emocional, un grado inusual de introspección (preocupación de ser diferente) y el perfeccionismo. La fortaleza de algunas de las adicciones sexuales como es determinada por el número de parejas y la preocupación por las fantasías sexuales parece aproximarse a la adicción a las drogas."*[106]

---

[104] Miguel Ángel Fuentes, *La Trampa Rota*. *El problema de la adición sexual.*
[105] Miguel Ángel Fuentes, *La Trampa Rota*.
[106] A. Dean Byrd, *Adicción sexual: Un modelo psico-fisiológico*.

Numerosos estudios demuestran que quienes padecen AMS suelen tener más de un tipo de dependencia sexual. Además de tenerla con la persona a quien se ha idealizado, se depende de la masturbación, de la pornografía, de chats eróticos, etc. Una nueva adicción puede surgir como un escape de la otra.

Es importante luchar contra cualquier apego sexual. Esa búsqueda de compensaciones sexuales se convierte en un ciclo repetitivo y progresivo que acaba por dividir a la persona forzándola a vivir una doble vida.

5. ¿Qué hacer al respecto?

Dean Byrd, psicólogo colaborador de NARTH, (Centro Nacional para la Terapia Reparativa para el Homosexual) recomienda tratar las adicciones sexuales con las técnicas desarrolladas por el Dr. Jeffrey Schwartz.

Schwartz cree que las adicciones atascan e inmovilizan el cerebro. Para ayudar a mover tu cerebro y dejar atrás la dependencia y la adicción sexual sugiere que utilices las siguientes técnicas:

Nueva Etiqueta.

En esta etapa etiquetas el pensamiento o impulso intruso para llevar a cabo la conducta problemática como lo que es exactamente un pensamiento obsesivo. Reconoce claramente la realidad de la situación. No te engañes por los sentimientos. Comienza verbalizando: "Tengo una obsesión, un impulso compulsivo. Me está molestando otra vez". El reconocimiento implica la admisión y realmente puede ayudar a contener el proceso de la conducta.

Re-atribución.

Con frecuencia, aquí puedes reflejar lo que has aprendido de la terapia. El impulso puede haber surgido de la insatisfacción de necesidades o asuntos sin resolver, muchas de las cuales se pusieron en las precondiciones. Una frase utilizada frecuentemente por los pacientes es que esos impulsos son frecuentemente intentos distorsionados de satisfacer necesidades legítimas.

Volver a centrarse.

No intentes disfrazar el problema sino que dirige tu atención a pensamientos y conductas más constructivos. Describe los impulsos por lo que son en verdad: mensajes falsos proporcionados por tu cerebro. Redirige tu atención a otras conductas –haz algo útil y positivo. Llevando a cabo una conducta alternativa rotunda, está reparando activamente la "caja de engranaje" de tu cerebro. Una vez que hayas aprendido a volver a centrarte de una forma consistente, el siguiente paso de este proceso fluirá de forma natural.

Reevaluación.

Reevalúa los pensamientos e impulsos cuando surjan. Entonces aprenderás a devaluar los pensamientos no deseados tan pronto como surjan.

En resumen, la fase del nuevo etiquetaje te ayuda a entrenarte para identificar lo que es real y lo que es falso y te ayuda a rechazar creerte los pensamientos e impulsos intrusos. La re-atribución te ayuda a comprender que los pensamientos e impulsos no deseados simplemente son ruido, señales falsas de tu cerebro. Mientras reatribuyes, céntrate en las formas en que puedes satisfacer las necesidades reales de intimidad con los demás. Cuando vuelvas a centrarte, aprenderás a responder a las falsas señales y a poner énfasis

en formas en las que puedas satisfacer las necesidades de forma legítima. Tu verdadera identidad puede comenzar a aparecer. Tu vida ya no gira alrededor de tus luchas sino alrededor de una identidad más positiva. Es aquí donde se hace la mayoría del trabajo. Aprender a reevaluar los viejos pensamientos e impulsos hace que tengan menos impacto en tu vida.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tiene que ver con tu vida el tema de la dependencia sexual?
2. ¿Has estado o estás actualmente dependiendo sexualmente de una persona de tu mismo sexo?
3. ¿Es esta persona real o imaginaria? ¿Cómo es tu relación con él?
4. ¿Es una persona abusiva, posesiva, celosa, dominante, aduladora, protectora,…? ¿Qué es lo que buscas o has buscado en esta persona?
5. ¿Te sientes a gusto después de haberte relacionado con quienes tienes una dependencia sexual?
6. ¿Te das cuenta de lo dañino que puede ser este tipo de dependencia? Explica el por qué.

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Utiliza de ahora en adelante las técnicas señaladas por el Dr. Schwartz para cuando se presenten los síntomas del apego sexual.
2. Lleva un recuento en una libreta personal para ver de qué manera has cumplido con cada una de estas técnicas.

5. Testimonio.

El testimonio de Guerrero muestra claramente que la codependencia afectiva puede pasar a convertirse en una codependencia sexual.

Hace unos meses conocí a otro hombre de veintiocho años que al cual ahora le doy gracias porque si no fuese por él, creo, yo no hubiera tenido el impulso para buscar ayuda nuevamente. En realidad siempre después de cada decepción y quedarme solo de nuevo, buscaba salir de esto, terminar con esta maldita homosexualidad. El es alguien varonil y con él me di cuenta de la persona en la que me estaba convirtiendo, me di cuenta de cuan necesitado estoy de alguien, de que comencé a mirarme tan dependiente de él en tan poco tiempo, comencé a llorar por él, por tenerlo a mi lado, porque quería hasta juntarme con él cuando apenas tenia dos o tres meses de conocerlo, pero todo esto por sentirme solo, por sentirme menos, por no quererme, porque llegué a ser con él en la cama cosas asquerosas que para tantos de ellos es normal, a mi al contrario me daba asco, pero después ni me importaba decía si este es el sexo entre una relación bien, pues tengo que hacerlo, si quiero algo serio y que perdure pues el sexo es algo primordial en una relación, comenzaba a aceptar todo.

Me lastimé como nunca lo había hecho, porque yo juraba que lo quería como a nadie, y él después de haber superado una ruptura con su ex, una relación que duro más de cinco años, creo que lo menos que quería era algo serio. Al final terminé odiándolo y sintiéndome la víctima del juego. Ahora debo de comenzar a hacerme responsable de mis actos y de todo lo que hago o dejo de hacer.

Dios mío tal vez no tengo que escribir esto pero aún sigo soñando con él, aún sigo pensando que llegará el momento en el que me llamará para regresar, y tengo miedo de que esto que estoy haciendo ahora sea únicamente porque una vez mas me sentí por los suelos al mirar que no funcionó nuevamente una relación con un hombre.

Tengo miedo de que mi mente me esté engañando y que sólo estoy haciendo esto por despecho, porque no encontré nuevamente lo que buscaba. Me siento confundido y me gustaría que me ayudaran con este sentimiento también.

Cuaderno de Guerrero, 21, México, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=4840

Responde:

1. ¿Qué destacas de este testimonio?
2. ¿Con qué aspectos de este testimonio te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de este testimonio son "pistas" importantes para tu Terapia de la Esperanza? ¿por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido en tu infancia o en tu adolescencia que haga relación a la dependencia sexual que has vivido y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Terapia de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja <u>al menos uno</u> de estos recursos cada Ficha):

Libros o capítulos de libros.

- Miguel Ángel Fuentes, *La Trampa Rota: El problema de la Adicción al Sexo*, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=272%3A6-adicion-sexual&id=1647%3Ala-trampa-rota-el-problema-de-la-adicion-sexual-p-miguel-angel-fuentes&option=com_content&Itemid=262

b. Artículos.

- Dean Byrd, *Adicción sexual: Un modelo psico-fisiológico*, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=272%3A6-adicion-sexual&id=250%3Aadiccion-sexual-un-modelo-psico-fisiologico-para-abordar-las-conductas-obsesivo-compulsivas-a-dean-byrd&option=com_content&Itemid=262

- María Jesús López, Pornografía y adición sexual, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=272%3A6-adicion-sexual&id=243%3Apornografia-y-adiccion-sexual-ma-jesus-lopez&option=com_content&Itemid=262

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal a la Terapia de la Esperanza [107]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar la Terapia de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un "valle de lágrimas" sino un "jardín de esperanza".

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestra Terapia de la Esperanza: en la medida en salimos de nosotros mismos y nos "damos" a los otros, en comunión y solidaridad, nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en: http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro muy sencillo y muy hermoso que creemos te puede hacer mucho bien y te puede ayudar a descubrir y vivir tu sexualidad desde la capacidad de amor que hay en tu corazón:

"***Vivir la sexualidad en el Amor***". Emiliano Jiménez Hernández, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=198%3Aeducar-la-sexualidad-libros&id=1649%3Avivir-la-sexualidad-en-el-amor-emiliano-jimenez&option=com_content&Itemid=381

[107] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día la Terapia de la Esperanza.

Tema 3
La dimensión sexual

Ficha 3.11
Placer, dolor y vergüenza

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

Cuando la sexualidad se vive entre sentimientos de placer, dolor y vergüenza, la persona queda atrapada en un falso "yo" que afecta la identidad sexual.

Objetivos:

1. Comprender que la sexualidad no puede ser reducida al placer y a la genitalidad.
2. Entender de qué manera pueden estar relacionados el dolor y el sexo.
3. Descubrir por qué causa dolor la AMS y poner en marcha el plan del Dr. Nicolosi para sanarlo.
4. Autocapacitarse para superar la vergüenza producida por la AMS.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **El placer y el sexo**
2. **El dolor y el sexo**
3. **El dolor y la vergüenza de la AMS**
4. **¿Que hacer al respecto?**

1. El placer y el sexo

El placer es algo que agrada, que da gusto. La palabra viene del latín placeo, que significa aplacar, calmar o apaciguar. Cuando algo produce placer se libera una tensión y se satisface un deseo.

El placer sexual está relacionado con el orgasmo. El goce sexual del hombre se produce en la fase de la eyaculación. En la mujer, la fase orgásmica ocurre cuando la entrada de la vagina se contrae. Sin embargo, el placer sexual no puede quedar sometido exclusivamente al aspecto físico. Los planos psicológicos y espirituales también juegan un papel muy importante en la consecución del placer. Aún así, el placer no es lo único ni lo más importante de la relación sexual. La complementariedad, la capacidad procreativa y, por supuesto, el amor que une a los cónyuges deben de ser los pilares de la facultad sexual.

Existen individuos que viven su sexualidad reduciéndola simplemente a un acto físico, con el único objetivo de conseguir placer. Ignoran que la realización plena de la relación sexual reside en la donación, en la entrega y en el amor fecundo. Esta actitud se debe principalmente al hedonismo[108] imperante de la sociedad actual que exalta el valor de

[108] **Hedonismo**: "*Doctrina que proclama el placer como fin supremo de la vida.*" (RAE)

la pasión frente a la razón y a las diversas revoluciones culturales e ideológicas que se oponen de forma directa y radical a la verdadera naturaleza de la sexualidad humana.

> *"Vivimos en sociedades desarrolladas, con un alto grado de consumo y hedonismo, al tiempo que con una anemia y déficit enfermizo de humanidad... La inseguridad genera no sólo ansiedad y angustia, sino, paradójicamente, apatía e indolencia por frustración íntima de una plenitud nunca alcanzada.*
>
> *A golpe de impulsos, vivimos compulsivamente, adquiriendo información, afectos y compañía como si la sociedad, la familia y los otros fueran el hipermercado por el cual deambulamos a nuestro capricho en función de nuestras necesidades más primarias... No contemplamos la peregrina idea de hacer felices a los demás, de cultivar la donación desinteresada como una terapia reparadora del egoísmo personal. Consumimos la propia sexualidad compulsivamente, y la autoconstruimos porque estamos enfermos de rectitud moral".*[109]

Las personas que viven sus relaciones sexuales, no como una forma de expresar amor y entrega, sino como una forma de buscar el placer físico, quedan atrapados por sus pasiones, hasta tal punto que, a pesar del placer momentáneo que puedan experimentar, llegan a sentirse posteriormente hastiados y vacíos. **Por tanto, se da una ambivalencia entre el placer y el dolor**. No son felices. Su capacidad personal de felicidad queda reducida al no seguir los dictámenes que la naturaleza ha impuesto en la sexualidad.

Esa rendición ante la pasión, que llega a apoderarse por completo del individuo hasta hacerlo esclavo del sexo, produce sentimientos de frustración que hacen que la persona se escandalice y se avergüence de sí misma.

2. El dolor y el sexo

El dolor es una experiencia subjetiva que produce una sensación emocional y/o física desagradable. Roba la paz mental y desmejora la calidad de vida. Es una experiencia personal e intransferible. A través del dolor se activa un mecanismo de defensa en el cuerpo que avisa de la existencia de un estimulo doloroso.

Existen muchos tipos de dolores, pero en esta ficha nos referiremos específicamente a un tipo de dolor: al dolor que afecta a la conducta sexual de un individuo.

Por lo general, los conceptos de dolor y placer son completamente opuestos; o sea, que, si hay dolor, no puede haber placer y, si hay placer, no puede haber dolor. Sin embargo, se dan situaciones en las que se obtiene placer observando el dolor del otro (sadismo) o en las que se obtiene placer sintiendo el dolor uno mismo (masoquismo).

El sadismo y el masoquismo siempre fueron considerados enfermedades psicológicas, pero en 1994 se eliminaron estas prácticas del Manual de Diagnostico y Estadístico de Trastornos Mentales. Dicha actuación produjo una gran confusión que permitió que estos actos de crueldad fuesen considerados conductas "normales". Poco a poco, los conceptos de sadismo y masoquismo impregnaron el plano de la sexualidad, hasta que el dolor unido al sexo se convirtió en una forma de vida.

En la ficha 3.8 estudiamos los efectos de los hábitos del comportamiento. Una vez que el individuo se condiciona o se acostumbra a un estímulo específico, siempre ofrece la misma respuesta. Lo mismo ocurre en el ámbito de la sexualidad. Si la persona, al

[109] Patricia Martínez U., ***Homosexualidad: Una nueva sexualidad patologizada***, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=511:homosexualidad-una-nueva-sexualidad-patologizada-patricia-martinez-de-urcelay&catid=95:1-que-es-la-atraccion-hacia-el-mismo-sexo-ams&Itemid=63

configurar su sexualidad, aprende a elegir un estímulo doloroso, dicho estímulo se convierte en el responsable de "disparar" su comportamiento sexual.

Experimentar este tipo de dolor de una forma continua puede atrapar a una persona en un estado del que, muchas veces, no se puede ni se desea salir, ya que éste se ha convertido en parte de su vida. Hasta que no descubre lo que origina el problema, la persona no desarrolla la capacidad de afrontarlo. Mientras tanto, vive en un estado de sufrimiento, de autodestrucción y de vergüenza.

El dolor unido al sexo puede originarse durante la niñez y/o la adolescencia y brotar de una herida producida por la pérdida de una figura emocional importante. Este dolor puede afectar a la identidad de género y extenderse a todas las distintas esferas de las persona hasta convertirse en un dolor permanente y patológico, pero del que la persona no puede prescindir.

3. El dolor y la vergüenza de la AMS

Intentar construir una identidad psíquica y sexual falsa de sí mismo es una tendencia autodestructiva. El yo de la persona con AMS es tan frágil, está tan fracturado (dividido entre muchos "yos ideales"), que necesita continuamente del reconocimiento social. Esto produce hipersensibilidad ante las opiniones de los demás. Esta hipersensibilidad, unida al narcisismo, da lugar a una fuerte dependencia del contexto social. Es por eso que el dolor y la vergüenza son unas de las características que más resaltan en la AMS.

El Dr. Joseph Nicolosi, fundador de la Asociación Nacional de la Terapia Reparativa para la Homosexualidad, nos señala que el dolor patológico está íntimamente relacionado con la AMS:

> *"El dolor es un estado natural humano que debería tener no sólo un principio sino también un final. Sin embargo, existe mucha variabilidad personal en este proceso emocional. Dos personas no se duelen de la misma forma. Unas personas se quedan atrapadas en una reacción intensa y prolongada contra la pérdida de una figura emocionalmente importante. Otras, sin embargo, sienten poca necesidad de volver a entrar repetidamente en la pérdida.*
>
> *Pero hasta que no se solucione el dolor, todos los caminos emocionales conducirán al hombre de vuelta al trauma original de Aniquilación –Abandono. Quizás por una mayor preocupación, el duelo interminable tiene como consecuencia un estilo de vida de auto-protección narcisista.*
>
> *El duelo sano es una experiencia consciente y sentida totalmente que no implica un sufrimiento prolongado. Sin embargo, el dolor patológico está marcado por conductas auto-derrotistas, auto-destructivas e inadaptadas.*
>
> *De forma nada sorprendente, la persona con un problema de homosexualidad comparte rasgos característicos de personas con dolor patológico: dependencia excesiva de los demás para la auto-estima, depresión subclínica, conductas inadaptadas, ideas de suicidio, inestabilidad emocional, además de dificultades para tener relaciones íntimas de larga duración.*
>
> *Hemos observado que todos estos síntomas se dan con mucha frecuencia en nuestros clientes con orientación homosexual. En efecto, se ha demostrado, en estudios recientes, que se da en los hombres homosexuales como grupo un índice mucho más alto de la media de desórdenes psiquiátricos –no sólo dentro de poblaciones clínicas y no sólo en las culturas que son hostiles a las relaciones gays sino también en sociedades tolerantes con los gays.*

En efecto, la extensión de las conductas inadaptadas de los hombres gays es tan amplia que denota de forma persuasiva la existencia de una herida temprana y profunda.

Cuando el dolor sin resolver es una fuente base de deseos homosexuales, podemos comprender por qué debemos observar tantas conductas auto-derrotistas e inadaptadas. El homoerotismo enmascara la angustia de esta profunda pérdida y sirve como una distracción temporal, si al final es insatisfactoria, de la tragedia de una herida de vínculo nuclear."[110]

En algunos casos esta tendencia puede ser sadista, pero en la mayoría la tendencia es masoquista.

"*Existen numerosos estudios que demuestran esta tendencia masoquista o autodestructiva de los homosexuales activos. Tras prolongados programas preventivos, la conducta de alto riesgo (la penetración anal) en una importante muestra de homosexuales varones, fue incluso más amplia que en años anteriores (Doll c.s., 1991). Varios homosexuales me confesaron que, deliberadamente, llegaron a buscar contactos en círculos donde abundaban los seropositivos, subrayando así su mentalidad desesperada y proclive a la tragedia. Efectivamente, la prevención del SIDA entre los homosexuales activos es tan frustrante como el trabajo con los alcohólicos. Estimaciones recientes ponen de manifiesto que el homosexual medio de 20 años tiene, en EE UU, una probabilidad del 30% de padecer el virus de la inmunodeficiencia humana a los 30 años... o de no cumplirlos jamás (Goldman, 1994)."*.[111]

Nicolosi también señala que la vergüenza divide a la persona en dos y hace que el individuo se desconecte y se desapegue de su propio "yo". Estos sentimientos bloquean el desarrollo de la valía personal y empujan a la persona a protegerse y a esconderse ya que se siente acobardada y escandalizada de sí misma dando lugar a un retraimiento y aislamiento social. La persona con AMS nunca mostrará su verdadero yo (entre otras cosas porque no lo conoce) y siempre estará simulando "falsos yos" según el contexto social en el que se encuentre (familia, amigos, compañeros…).

"*La vergüenza es una espada de doble filo; aísla a la persona tanto de sí misma como de los demás. El yo avergonzado se siente humillado y cree que es defectuoso, insignificante y sin valor. El acto homosexual, como función narcisista, parece asegurar lo opuesto de esos sentimientos negativos: por ejemplo, atención, admiración, adoración y re-aseguración masculina. Parece ofrecer…*

- Una reparación de la masculinidad disminuida y de debilidad personal;
- Contacto íntimo para reasegurarse contra el aislamiento y alienación dolorosa que caracteriza la experiencia de la vergüenza;
- Atención especial y de estima positiva (reflexión narcisista del yo) que mitiga sentimientos profundos de humillación, defecto e insignificancia;
- Re-aseguración de que realmente posee un cuerpo masculino valioso."[112]

La vergüenza produce también sentimientos de rechazo y de incomprensión de parte de los otros, que congela y paraliza a la persona y le impide recuperar su identidad propia.

"La vergüenza no es una "emoción" ya que la emoción tiene que ver con "moverse" o "exteriorización de las emociones"; más bien, la vergüenza es una

---

[110] Joseph Nicolosi, ***La vergüenza como avenida hacia el dolor profundo***, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=125%3A18-autores-joseph-nicolosi&id=714%3Ala-verguenza-como-avenida-hacia-el-dolor-profundo-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=63

[111] Gerard Van den Aardweg, ***La homosexualidad: Una neurosis sexual***, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=126%3A19-autores-gerard-van-den-aardweg&id=673%3Ala-homosexualidad-una-neurosis-sexual-gerard-j-m-van-den-aardweg&option=com_content&Itemid=63

[112] Joseph Nicolosi, *El significado de la atracción por el mismo sexo*.

contra-emoción. Es una cuña que separa la identidad de género de la totalidad de la persona. El resultado es un yo identificado de forma incompleta con lo masculino y falso.”[113]

En el trabajo de la Terapia de la Esperanza, solucionar los problemas del dolor y de la vergüenza es indispensable para poder sanar las heridas que crearon la confusión de identidad de género. Venciendo estos obstáculos se puede pasar del falso al verdadero “yo”.

5. ¿Qué hacer al respecto?

El Dr. Nicolosi recomienda los siguientes pasos para sanar el dolor que se ha producido en el núcleo de tu identidad sexual:

“*Tarea 1:* *Aceptar la realidad de la pérdida –llegar a mirarla cara a cara.*

Tarea 2: *Reconocer su sentido, enfrentarse a su significado, sentir el impacto emocional de la pérdida con el apoyo de “otro significativo” empático (en este caso, el apoyo que recibes en es posible la esperanza).*

Tarea 3: *Admitir su irreversibilidad y aceptar la realidad de que no hay vuelta atrás para corregir la experiencia*.”[114]

Cuando se trata de sobreponerse a la vergüenza es imprescindible descubrir que no mereces quedarte estancado en ese sentimiento de culpabilidad toda la vida. Es necesario que avances para que tu auto-culpa desaparezca y puedas ser capaz de reconocer la dignidad de ser humano.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida, el placer, el dolor y la vergüenza?
2. ¿Crees que tus experiencias sexuales han sido dolorosas? Explícalo.
3. ¿Te has sentido avergonzado de ti mismo y de tu vida sexual? Explícalo.

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Reflexiona, escribe y explica cuál y cómo ha sido el dolor que ha producido el desarrollo de tu AMS.
2. Admite su irreversibilidad y describe tres formas de corregirlo.
3. Busca ayuda dentro los foros de la página e intenta encontrar apoyo y amistad en tres o cuatro miembros de es posible el cambio.

5. Testimonio.

Pablo demuestra que en el acto sexual entre dos varones, se “devora” al otro, produciendo una sensación de soledad y dolor.

Yo sí que he pensado muchas veces que el acto sexual entres dos hombres tiene mucho que ver con algo cercano al canibalismo. El ansia, la desesperación como un hombre se aferra al cuerpo del otro. Es un querer introducirte en la piel del otro; un deseo de identificación que lleva a sesiones de abrazos y buscarse con

[113] *El significado de la atracción por el mismo sexo*.
[114] Joseph Nicolosi, *La vergüenza como avenida hacia el dolor profundo*.

desesperación y desaliento. Pienso que por eso se convierte en algo que abre un boquete en el alma. Si no se es consciente de esto, es muy difícil mantener el control. ¿Por qué, después de un encuentro humano, afectivo y sexual placentero, no deja un rastro que llene, sino que en el interior se siente aún más la ansiedad y la soledad?

Cuaderno de Pablo 41, España, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=2682

Bartiméo nos enseña que la vida sadomasoquista con personas de su mismo sexo sólo le ha producido un enorme vacío.

He sido, uno de los que mas ha participado en varios foros y paginas web homosexuales, subiendo relatos, fotos, y colaborando en la creación de un portal homosexual sadomaso. A todo esto decir que mis prácticas sexuales eran mínimo una al día, y cuando iba a las saunas tenia el record de 8 seguidas. Se puede decir que una vida sexual satisfactoria ¿? ¡no! porque siempre me quedaba vacío, cada vez mas vacío.

Cuaderno de Bartimeo, España, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=3651

Responde:

1. ¿Qué destacas de estos testimonios?
2. ¿Con qué aspectos de estos testimonios te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de estos testimonios son “pistas” importantes para tu Terapia de la Esperanza? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido en tu infancia o en tu adolescencia que haga relación a alguno de los temas planteados en esta Ficha y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Terapia de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:

6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja al menos uno de estos recursos cada Ficha):

Artículos.

- Joseph Nicolosi, *Una crítica a la teoría de E.B.E de Bem*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=125%3A18-autores-joseph-nicolosi&id=712%3Auna-critica-a-la-teoria-ebe-de-bem-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=63
- Joseph Nicolosi, *La vergüenza como avenida hacia el dolor profundo*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=125%3A18-autores-joseph-nicolosi&id=714%3Ala-verguenza-como-avenida-hacia-el-dolor-profundo-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=63
- Joseph Nicolosi, *El significado de la atracción por el mismo sexo*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=125%3A18-autores-joseph-nicolosi&id=721%3Ael-significado-de-la-atraccion-por-el-mismo-sexo-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=63

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal a la Terapia de la Esperanza [115]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar la Terapia de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un “valle de lágrimas” sino un “jardín de esperanza”.

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestra Terapia de la Esperanza: en la medida en salimos de nosotros mismos y nos “damos” a los otros, en comunión y solidaridad, nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

[115] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día la Terapia de la Esperanza.

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro muy sencillo y muy hermoso que creemos te puede hacer mucho bien y te puede ayudar a descubrir y vivir tu sexualidad desde la capacidad de amor que hay en tu corazón:

"***Vivir la sexualidad en el Amor***". Emiliano Jiménez Hernández, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=198%3Aeducar-la-sexualidad-libros&id=1649%3Avivir-la-sexualidad-en-el-amor-emiliano-jimenez&option=com_content&Itemid=381

Tema

La dimensión sexual

Ficha 3.12

Del "temor al qué dirán" a la aceptación y reconocimiento en el "grupo de pertenencia"

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

Por el "temor al qué dirán" y el miedo a enfrentarse a la desaprobación y al rechazo de los demás, una persona puede ocultar lo que cree y lo que siente. Sin embargo, si el individuo es aceptado y reconocido en un "grupo de pertenencia", es probable que imite la conducta del grupo y adopte un nuevo estilo de vida.

Objetivos:

1. Reconocer el papel que juega el "temor al qué dirán" en el desarrollo de la personalidad.
2. Aprender la diferencia entre identificarse con un grupo de pertenencia constructivo y uno destructivo.
3. Conocer la relación que existe entre la necesidad de pertenecer a un "grupo de pertenencia" y la AMS.
4. Descubrir la importancia de decir NO para poder proteger la individualidad y la dignidad de la persona.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **El temor al qué dirán.**
2. **Los mecanismos de defensa y la identificación.**
3. **Identificación con el grupo de pertenencia.**
4. **El grupo de pertenencia y la AMS**
5. **¿Qué hacer al respecto?**

1. El temor al qué dirán

Un temor es un miedo real o imaginario a algo que puede hacer daño. Si el temor es objetivo y real, ayudará a prevenir ciertos peligros. Sin embargo, cuando el miedo es imaginario, exagerado y desproporcionado, producirá un estado permanente de agitación y de inquietud que alterará y causará cambios en la conducta de una persona.

Sentir temor forma parte de nuestra socialización, pero dada las diferencias de antecedentes culturales y familiares, las personas aprenden a tener miedo a distintas cosas. Uno de los temores más frecuentes de nuestra sociedad actual es el **"temor al qué dirán".**

Cuando estamos frente a otra persona nuestra atención se concentra en dos aspectos, lo que yo hago y lo que el otro hace. De esta forma nos relacionamos y nos identificamos con los demás. Si nos sentimos seguros con nosotros mismos es probable que seamos naturales y espontáneos. En cambio, si somos inseguros, tenemos el yo fracturado (dividido entre el "yo real" y muchos "yos ideales") y tenemos miedo a ser rechazados, nos comportaremos de una forma para que el otro no piense mal de nuestra persona.

Es natural desear proyectar una buena imagen social. La confianza en uno mismo depende hasta cierto grado de la buena o la mala impresión que tengan los otros. Sin embargo, si una persona es hipersensible (exageradamente sensible), el temor al qué dirán y el miedo a dar una mala impresión abrirán las puertas a todo tipo de pensamientos y anticipaciones catastróficas, y estos, a su vez, obligarán a la persona a comportarse de una forma específica para agradar a los demás.

El temor al qué dirán, cuando llega a niveles exagerados, puede ser devastador. Aquellos individuos que no son capaces de soportar la evaluación negativa, la opinión desagradable de los demás puede afectarles significativamente. Mientras más se teme dar una mala impresión, más aumenta la duda a la propia capacidad de poder dar una buena imagen y más aumenta el miedo a ser rechazado.

> *Las personas que exageran esta manera de procesar la información desarrollan un estilo prevenido y desconfiado, que tarde o temprano, los hace caer en una curiosa trampa: al estar excesivamente atentos a los rechazos, descubren "más rechazos" de lo normal.* [116]

Cuando se sienten bajo la mirada crítica del otro, la mayoría de las personas desarrollan una serie de **mecanismos de defensa** para poder protegerse. Estos se utilizan de una manera no razonada; sin embargo, ayudan a reducir las consecuencias (ej.: la ansiedad) de una situación estresante (ej.: el temor al que dirán).

2. Los mecanismos de defensa y la identificación

Desde la infancia los niños aprenden ciertas estrategias o mecanismos de defensa que reducen las tensiones que producen ansiedad. Los más comunes son los siguientes:

- ***Alejamiento****: Mecanismo de defensa en el que el individuo rechaza mentalmente o huye de las situaciones desagradables.*
- ***Identificación****: Acto de adoptar los valores, opiniones y creencias de los otros.*
- ***Proyección:*** *Mecanismo de defensa en el que el sujeto atribuye sus propios sentimientos o actos a alguien más.*
- ***Desplazamiento****: Sustitución de la fuente real de ira o de ansiedad por una persona o cosa menos amenazadora.*
- ***Negación:*** *Rechazo a admitir que una ansiedad existe o ha ocurrido.*
- ***Represión:*** *Forma extrema de rechazo en la que el individuo borra por completo de la conciencia la situación de ansiedad.*
- ***Formación reactiva****: Mecanismo de defensa en el que el sujeto disimula de forma inconsciente su ansiedad por sentimientos o deseos inaceptados comportándose de manera contradictoria.* [117]

El alejamiento y la negación son las estrategias más utilizadas durante la infancia. Sin embargo, la "identificación" es el mecanismo de defensa más empleado durante la adolescencia.

[116] Grace Craig, *Desarrollo Psicológico,* Prentice Hall 1197. Pág, 298-299
[117] Walter Riso, *El derecho a decir no*. Planeta, 2009. Pág. 135

Por lo general, el adolescente tiende a adoptar las conductas y cualidades de quién admira y desea imitar. **La identificación le ayuda a establecer una relación entre sí mismo y otra persona o grupo que goza de "más fama" que él.** Esta autodefensa se emplea sobre todo cuando el adolescente se siente desvalido.

El reconocimiento social es algo que aprecian los adolescentes. Éstos son muy vulnerables a ser rechazados o descalificados. Para ellos "el qué dirán" es de vital importancia.

> *"Cuando una persona está comenzando la aventura de su vida y todo son dudas e inseguridades, el que alguien –especialmente si dispone de un cierto prestigio social a los ojos del adolescente- reconozca el mérito que tiene por su inteligencia, fuerza, generosidad, etc., es algo que fortalece y halaga en mucho su autoestima. Es, en definitiva, lo que le da seguridad, lo que le confirma su valor, lo que al fin le hace valioso públicamente".*[118]

Muchas veces los adolescentes se comportan en contra de sus propios principios por el miedo a que sus compañeros los rechacen y por el deseo de ser aceptados. Algunos aprenden a vestirse de manera estrafalaria y se ponen aretes o tatuajes, mientras que otros llegan a implicarse en conductas de alto riesgo. Lo importante para ellos es ser tratados con importancia y saber que "pertenecen" al grupo de sus compañeros.

Los adolescentes *"se sienten muy vulnerables a no ser aceptados o a ser rechazados o descalificados, tanto por sus compañeros como por sus padres y la gente, en general. Es más, algunos de ellos se descalifican a sí mismos, a la vez que buscan ese reconocimiento en los demás, que no acaban de encontrar. Esto pone de manifiesto la versatilidad y debilidad de su estima personal y la necesidad que tienen de ser afirmados en ella…. El reconocimiento social les agiganta, la descalificación les empequeñece".*[119]

El temor a ser rechazados y el temor al qué dirán son tan fuertes que terminan por impulsar a los adolescentes a buscar una salida para encontrarle una solución a estos conflictos. Es aquí donde los adolescentes desarrollan técnicas o mecanismos de defensa para reducir las tensiones que les produce el miedo a ser rechazados.

3. Identificación con el grupo de pertenencia

El adolescente adopta las posiciones de las figuras que él o ella admira para parecerse más a esas personas y ser aceptado, lo que ayuda a reducir la ansiedad que produce el miedo al qué dirán (de parte de sus compañeros) y el miedo a ser rechazado (algo que normalmente ocurre dentro del contexto de la familia).

> "*Durante la adolescencia crece enormemente la importancia de los grupos de camaradas. Los adolescentes buscan apoyo de otros para enfrentar las transformaciones físicas, emocionales, y sociales de su edad, y se entiende que sean más proclives a buscarlo entre quienes pasan por las mismas experiencias: sus compañeros".* [120]

El adolescente necesita "compararse" para establecer la valoración de su propia persona. En esta comparación se destacan dos elementos principales: la identidad y la pertenencia. El joven desea "ser alguien" (**identificación**) pero al mismo tiempo necesita ser aceptado, reconocido y valorado (**pertenencia**).

---

[118] Aquilino Polaino, *Familia y Autoestima*, Ariel 2004, Pág., 173
[119] Aquilino Polaino, *Familia…*, Pág., 173
[120] Grace Craig, *Desarrollo Psicológico*, Prentice Hall 1197. Pág., 446

Todos empleamos la **comparación social** para evaluar nuestras habilidades personales, conductas y apariencia, pero en la adolescencia este recurso tiene una enorme importancia. El compararse con los demás permite evaluar las propias habilidades y las conductas personales y determinar quién es uno y qué quiere ser.

El pertenecer a un grupo es esencial para el desarrollo de las habilidades sociales. **El grupo de pertenencia proporciona al adolescente un lugar seguro y estable desde donde él puede proyectarse hacia el mundo**; **en él encuentra una situación de igualdad y de simetría con compañeros que tienen sus mismas inquietudes y dificultades.**

La manera en que uno se comporta dentro del grupo de pertenencia tiene mucho que ver con las relaciones y vivencias familiares. Los adolescentes responden al grupo de pertenencia según lo que han vivido en sus propios hogares. Hay quienes logran identificarse positivamente, pero aquellos que han engendrado sentimientos de rechazo, aislamiento y depresión, corren el riesgo de terminar en un grupo de pertenencia peligroso y arriesgado. Es más probable que un adolescente que ha crecido en un hogar seguro sea capaz de conservar su capacidad crítica y su forma de pensar y sentir. En cambio, un joven vulnerable puede perder más fácilmente la expresión de su propia libertad de expresión y adoptar fácilmente la forma de pensar y de actuar de los otros.

4. El grupo de pertenencia y la AMS

Todo adolescente desea funcionar y desenvolverse correctamente en el entorno que le rodea. Sin embargo, el adolescente con AMS se ha equipado desde la infancia con diversos mecanismos de defensa para protegerse de cualquier posible daño emocional respecto a las relaciones sociales con los varones. Esta actitud de “exclusión defensiva” ha afectado seriamente su autoestima y le ha sometido a un estado permanente de soledad e incomprensión.

Es probable que el adolescente con AMS entre en un período de confusión y crisis existencial, (se interroga el sentido de su vida, para qué existe, que hace en este mundo). Pero una vez llegada la etapa de la pubertad, en que despierta el interés erótico, la AMS asume un carácter sexual dado que las necesidades emocionales permanecen insatisfechas. En este momento las necesidades emocionales se convierten en necesidades sexuales.

La atracción hacia personas de su mismo sexo se intensifica, pero como el chico sabe que hay algo de anormalidad en este tipo de sexualidad, aparecen en él profundos sentimientos de auto-rechazo y autocompasión crónica. Este panorama puede verse magnificado por la atmósfera de rechazo social que vive y por **el temor al qué dirán**. Se supone que los demás le rechazarán dado los prejuicios que se manejan respecto a la persona con AMS, pero principalmente por la posible burla y humillación que acompañan la desvelación pública de estos sentimientos.

El adolescente con AMS suele vivir en secreto este conflicto, ha observado que el ambiente es un poco hostil para dar a conocer estos hechos de su vida. El joven revive los recuerdos de las burlas por los demás chicos a causa de sus supuestas "diferencias" y no encuentra la aceptación de sus sentimientos, ya que se contraponen a los sentimientos heterosexuales que acompañan a los chicos sin AMS de la misma edad.

Aunque opte por vivir en secreto su supuesta tendencia, va adoptando paulatinamente la creencia de que posiblemente sea "homosexual", luego comienza a explorar vías para confirmar o anular tal creencia. Algunas veces prefiere revelar su dolorosa situación a alguna chica, una supuesta confidente del sexo opuesto, pues en la mayoría de los casos, los chicos con AMS y déficit sexual se sienten más identificados con la feminidad y más cómodos en compañía de las chicas.

Vive un momento crítico que le definirá muchos aspectos importantes de su vida futura. La “salida del armario” no es un evento propio de la adolescencia en el chico con AMS, pues la presión social es fuerte, y las expectativas de la familia tienen una gran importancia para él. Viendo la imposibilidad de lograr la satisfacción de sus requerimientos homoemocionales, decide buscar y contactar a otros chicos en su misma situación. Bajo la bandera de la tendencia homosexual, también se siente motivado a explorar en los adultos con AMS un estilo de vida “mejor” y es posible que busque un “maestro” adecuado que le enseñe a vivir su sexualidad.

Este deseo de relacionarse con otras personas con AMS de su edad o mayores es un **mecanismo de defensa de identificación** contra los sentimientos de soledad, aislamiento, incomprensión y baja autoestima; es una manera de intentar satisfacer un deseo normal de amor, aceptación y afirmación; también es parte de la necesidad de lograr un **sentido de identificación y pertenencia a un grupo social.**

El adolescente con AMS encuentra finalmente en las personas con AMS satisfacciones emocionales como la comprensión, el apoyo y **la identificación mutua**. Los intereses comunes le llevan a idealizar a estas personas, pues siente que son el único vehículo para el establecimiento de vínculos. Sin embargo, **la pertenencia y la identificación al grupo gay** lleva consigo una exigencia muy específica, y es la de aceptar la ideología propia de la comunidad. A manera de los rituales de iniciación masculina que normalmente se llevan a cabo en los grupos de chicos sin AMS, el candidato puede ser puesto “a prueba” para ser aceptado, exigiéndole a la vez una “reglamentación” como boleto de ingreso al movimiento gay.

El sistema de reglamentación básicamente consiste en la adopción de la ideología clásica de que "naciste así y nada puedes hacer para cambiarlo", o "vive tu sexualidad al máximo y no te cohíbas de nada", "la homosexualidad es otra expresión del amor", "eres joven y debes disfrutar al máximo de la vida", entre otros muchos slogans del mismo tipo.

Siendo esta la única salida que ve a su conflicto, al menos por un tiempo, el adolescente opta por adherirse e **identificarse a esta ideología.** Da el "Sí" para ser considerado como un miembro más, ganándose así la admiración y la aceptación de toda la colectividad. Muchas veces es asesorado por integrantes de movimientos educativos gay, o por “padrinos” que se prestan a introducirle en el “ambiente". **El constante contacto con más chicos del mismo grupo le sirve como entrenamiento y fortalecimiento de la convicción gay/bisexual**.

> *“El homosexual no sólo actúa independientemente, sino también en grupo, en el grupo de homosexuales del que, según sus afinidades electivas, llega a formar parte**. La acogida por un grupo de pertenencia es otro factor importante, por cuanto que contribuye a ratificar esa falsa identidad.***
>
> *El actual reconocimiento por algunos de la existencia de una "cultura gay", es algo que va mucho más lejos de la mera psicología grupal. En efecto, la identidad del homosexual no sólo se fortalece al contacto con el grupo, sino que se desarrolla y acrece al configurarse como fenómeno cultural.*
>
> *Sólo entonces emergen nuevas actitudes que contradicen a las anteriores y que tal vez por reacción se presentan como señales de identidad del colectivo homosexual. Surge así el "orgullo gay" que enarbola la bandera de ciertas actitudes proselitistas al sostener que "hay que estar orgulloso de ser homosexual. No lo escondas. Al contrario, publícalo, manifiéstalo".*
>
> *Este modo de reafirmación de la identidad homosexual coincide casi con su apología y confirma la puesta en circulación social de un nuevo modelo útil para la*

identificación de quienes se sentían inseguros y dubitativos respecto de estas cuestiones".[121]

Dado que el mundo gay se mueve en términos de sexo y que la influencia mediática, cargada de aprobación a la cultura gay, juega un papel importante en el adolescente, es probable que la motivación de la experimentación sexual sea un deseo constante en la vida del chico con AMS. Su deseo de identificarse con el grupo de pertenencia se puede ver reforzado por su apetito sexual. Y puesto que el mundo gay exige una prueba fehaciente de homosexualidad, el adolescente ha de responder sexualmente a los requerimientos de sus amigos para no sentirse rechazado ni separado del movimiento. Además es probable que para ser reconocido por el grupo de pertenencia se le exija una prueba de "amor".

Si el adolescente no opta por las relaciones románticas de pareja, entonces habrá de hacerlo por la clandestinidad, sometiéndose de esa manera a una constante, pero inútil búsqueda de afirmación. En las relaciones clandestinas, el sexo llega a convertirse en un deporte. En cualquier caso la conducta sexual es el pasaporte VIP de ingreso a la vida gay. Cuanto más joven se es en ese mundo, mayor aceptación se tendrá, y eso es particularmente apetecible para un chico que ha vivido solo y resentido la mayor parte de su vida.

¿Que hacer al respecto?

No pueden existir fracturas entre lo que vives y lo que crees, ni tampoco pueden existir discrepancias entre el "yo ideal" y el "yo real". Si el "temor al qué dirán" te empuja a vivir en contra de tus propios principios, es necesario que desarrolles un sistema de valores sólido y preciso para que aprendas a decir "no".

Exige respeto para tu persona, pero no olvides que para hacerlo tienes que empezar por respetarte a ti mismo y reconocer lo que te hace "valioso". Si llegas a comprender tu valor como persona, actuarás con asertividad (manera de comunicarse de forma madura en la que persona no somete, ni agrede al otro su voluntad, sino que defiende sus derechos y convicciones) y podrás actuar sin el temor al que dirán y sin el miedo a ser rechazado. No es la agresividad la que debe acompañarte, sino el coraje.

"El asertivo es valiente, pero en un sentido realista. No es inmune al miedo, sino que se enfrenta a él, pelea con él, intenta dominarlo. Lo que define el valor no es la ausencia del miedo, sino la voluntad de vencerlo.

La necesidad de aprobación y el consecuente temor a la evaluación negativa pueden durar toda la vida si dejamos que la cobardía decida por nosotros". [122]

Eres merecedor de una dignidad personal y debes ser tratado debidamente. No seas un instrumento de los demás, aprende a ser autónomo y no permitas que los otros te manipulen. Si estás decidido a vencer la AMS, define tus metas claramente para que tu comportamiento no pierda la fuerza y la dirección. Ya has tomado la decisión y tienes derecho a ejercitarla y a defenderla.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Ideas fundamentales del tema: ¿Qué tienen que ver con tu vida?
2. ¿Crees que el temor al "qué dirán" te condujo a ser parte de un grupo que aceptaba tu AMS?

[121] Aquilino Polaino, *Bioética y causas de la homosexualidad* en : http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=285%3A1-varones-adultos-con-ams-&id=201%3Abioetica-y-causas-de-la-homosexualidad-aquilino-polaino&option=com_content&Itemid=36

[122] Walter Riso, *El Derecho a decir no*, Planeta, 2009, Pág. 168

3. Si fuiste aceptado, ¿crees que este hecho incrementó tu atracción hacia personas de tu mismo sexo?
4. ¿Piensas que este grupo de pertenencia impulsó un sentimiento o una conducta AMS?

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Escribe un párrafo corto explicando por qué tu dignidad personal no puede ser desvalorada.
2. Describe al menos dos o tres situaciones en las que crees que estás siendo manipulado y tú lo aceptas por el "temor al que dirán".
3. Explica brevemente lo que te tienes que hacer para aprender a decir NO a estas situaciones.

5. Testimonio.

Arturo nos confirma con su testimonio que la AMS está relacionada al "temor al que dirán".

> *En mi vida esto* (necesidad de sentirse estimado o aprobado) *es una constante, pues mantengo una permanente necesidad de sentirme aprobado, admirado, querido, estimado, tenido en cuenta, aplaudido … Siento que debo ser admirado y respetado por mis capacidades y dedicación al trabajo.*
>
> *Soy muy susceptible* ***"al que dirán****". Me abaten las críticas y comentarios negativos. Me desinstalan de mi pedestal las incomprensiones y opiniones negativas sobre mi actuar. Durante mucho tiempo permanecen en mi memoria los recuerdos de la situación que produjo en mí una falta de reconocimiento. Cambia mucho mi buena opinión sobre la persona que me ha criticado o valorado como yo no lo esperaba o no lo "merecía".*
>
> *Suelen hacer grandes logros en su trabajo, aunque a veces su narcisismo puede perjudicarles debido a que no toleran que sus propuestas sean rechazadas.*
>
> Cuaderno de Arturo_51, Colombia en:
> http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=6805&page=2

Manolo nos muestra las consecuencias de las críticas y los rechazos de los demás.

> *Era muy susceptible. Ante la mínima señal de desprecio caía derretido en depresiones y llantinas. Necesitaba sentirme querido por todos, a los que mendigaba afecto continuamente. Ahora veo que debía ser pesado e insoportable. Recuerdo que una compañera me dio un espantón, no recuerdo la causa, y estuve llorando toda la tarde en casa. Ahora, en la actualidad, no necesito tanto ser aplaudido y soy más inmune a las críticas, aunque hay momentos de debilidad. Por ejemplo, en el trabajo, veo que no soy el profesor perfecto, que tengo carencias de autoridad y, hubo momentos en que no soportaba verlo y mucho menos que me lo dijesen pero ahora, hoy, soy consciente de ello y lo llevo bien, no me afecta. A lo mejor mañana me derrumba pero hoy estoy bien.*
>
> Cuaderno de Manolo, 40 España, en:
> http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=2234&page=5

Responde:

1. ¿Qué destacas de estos testimonios?
2. ¿Con qué aspectos de estos testimonios te sientes identificado? ¿Por qué?

3. ¿Qué aspectos de estos testimonios son "pistas" importantes para tu Terapia de la Esperanza? ¿por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que haga relación al temor al "qué dirán" y que creas que ha influido en tu AMS.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en estas dos próximas semanas para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas en estas dos próximas semanas. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Terapia de la Esperanza. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar (Trabaja <u>al menos uno</u> de estos recursos cada Ficha):

Videos

- Asertividad y comunicación
  http://www.youtube.com/watch?v=jSU-qTO0_IY&feature=related

Páginas Webs.

- Taller de habilidades sociales, en:

  http://www.psicologia-online.com/Terapia de la Esperanza/hhss/HHSS.htm

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal a la Terapia de la Esperanza [123]:

[123] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día la Terapia de la Esperanza. Puedes encontrarlo en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/forumdisplay.php?f=730

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar la Terapia de la Esperanza?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido estas dos semanas anteriores. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un "valle de lágrimas" sino un "jardín de esperanza".

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestra Terapia de la Esperanza: en la medida en salimos de nosotros mismos y nos "damos" a los otros, en comunión y solidaridad, nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://es.catholic.net/evangeliodehoy/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro muy sencillo y muy hermoso que creemos te puede hacer mucho bien y te puede ayudar a descubrir y vivir tu sexualidad desde la capacidad de amor que hay en tu corazón:

"***Vivir la sexualidad en el Amor***". Emiliano Jiménez Hernández, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=198%3Aeducar-la-sexualidad-libros&id=1649%3Avivir-la-sexualidad-en-el-amor-emiliano-jimenez&option=com_content&Itemid=381

TEST DE AUTOEVALUACIÓN

TEMA 3:

MADURAR
LA DIMENSIÓN SEXUAL

Después de haber terminado el Tema 3, y antes de continuar con el Tema 4, te invitamos a conocer por ti mismo el avance en este Tema 3 y el nivel de superación que has conseguido.

*Para ello, da los siguientes **PASOS**:*

PRIMER PASO:
VALORAR CADA UNA DE LAS PREGUNTAS EN UNA ESCALA de 0 a 5.

Lee detenidamente los Objetivos de cada una de las Fichas y contesta con profundidad y verdad cada una de las Preguntas, coloreando en rojo la puntuación que darías a la pregunta. El Valor de la Puntuación es el siguiente:

0: Nada
1: Muy poco
2: Algunas veces
3: Regularmente
4: Muchas veces
5: Siempre

SEGUNDO PASO:
REVISAR LA VALORACIÓN REALIZADA Y DETECTAR LAS QUE NO HAN SIDO SUPERADAS (LAS VALORADAS DE 0 a 2)

Cuando hayas terminado de valorar todas las Fichas, revisa desde el principio la valoración que has dado a cada pregunta.

Para considerar superado este Tema has de tener TODAS las preguntas valoradas entre 3 y 5. Cuanto más te acerques al 5, mayor avance y maduración habrás conseguido.

Las Preguntas que hayas valorado de 0 a 2 has de revisarlas y repasarlas de nuevo, pues se considerarán como no superadas.

TERCER PASO:

REVISAR, REPASAR, TRABAJAR LAS PREGUNTAS NO SUPERADAS HASTA LLEGAR AL NIVEL ADECUADO

Sólo después de revisar estas preguntas no superadas y de haberlas trabajado hasta superarlas puedes pasar al Tema siguiente. Recuerda: No se trata de "correr" ni de hacer "muchas" fichas, sino de ASIMILARLAS y llegar al nivel de MADURACIÓN que en cada una de ellas se propone.

CUARTO PASO:
CUELGA ESTE CUESTIONARIO EN TU CUADERNO

Puedes compartir este Cuestionario en tu Cuaderno de Trabajo y ahí mismo tu Orientador/as correspondiente te hará el comentario oportuno en relación a la valoración realizada. Te aconsejará y orientará en todo lo que necesites. Y si llevas el ritmo de Ficha por cada dos Semanas y el Orientador/a lo considera necesario, podrás charlar con él/ella on-line.

IMPORTANTE: LA SINCERIDAD CONTIGO MISMO ES LA BASE DE TODO.

La sinceridad contigo mismo es la base sobre la que construir esta Terapia de la Esperanza. Sin sinceridad y verdad construirás sobre cimientos falsos que terminarán cayendo.

Este Cuestionario ha de ayudarte a descubrir los puntos en los que has de trabajar más a fondo para poder alcanzar la madurez deseada.

Recuerda: Tú eres el PROTAGONISTA de este proceso de sanación, de liberación, de comunión y de libertad. Los frutos que recojas serán proporcionales a la profundidad y seriedad de la "siembra", es decir, del trabajo.

QUINTO PASO:
REALIZADO TODO LO ANTERIOR, PASA AL SIGUIENTE TEMA.

RECUERDA: INTENTA LLEVAR UN RITMO DE UNA FICHA POR CADA DOS SEMANAS. PARA ELLO, TE RECOMENDAMOS IMPONERTE UNA AUTODISCIPLINA DE TRABAJO EN LA QUE DEDIQUES 45 MINUTOS DIARIOS DURANTE 6 DÍAS A LA SEMANA.

SI LO HACES, RECOGERÁS FRUTOS MADUROS.

Así pues, ¡¡ ánimo ¡! . Estamos contigo.

Ficha 3.2. La ausencia de educación sexual familiar.

Objetivos:

1. Reconocer que aunque los padres sean los principales responsables de la educación sexual de los hijos, cada persona tiene que ser el responsable de su propia vida sexual.
2. Comprender los efectos negativos que surgen cuando la educación sexual es delegada irresponsablemente a "otros".
3. Reconocer la diferencia entre una sexualidad limitada a aspectos puramente biológicos y físicos una sexualidad fundada en el amor de comunión y solidaridad.
4. Descubrir de qué manera influye la ausencia de educación sobre la identidad sexual en el desarrollo de la AMS.

Preguntas de Autoevaluación:

1. He decidido tomar control de mi vida sexual y no dejarme llevar por la mala y/o la falta de educación sexual.
   0 1 2 3 4 5
2. A pesar de la influencia negativa que recibí de parte de "otros" en mi vida sexual, en estos momentos trato de corregirla y regirme por los valores que he aprendido en el programa de Terapia de la Esperanza.
   0 1 2 3 4 5
3. Logro diferenciar entre una vida sexual limitada a aspectos puramente biológicos y físicos y una vida sexual fundada en la comunión y la solidaridad.
   0 1 2 3 4 5
4. Estoy dispuesto a luchar por corregir los problemas de mi identidad de sexo.
   0 1 2 3 4 5

Ficha 3.3. La historia del despertar de la sexualidad.

Objetivos:

1. Comprender que la sexualidad es un componente fundamental que afecta todos los distintos aspectos de la persona.
2. Descubrir de qué manera las dudas, los temores y la inseguridad que aparecen en la adolescencia pueden crear una confusión en la identidad sexual.
3. Reconocer que la ausencia de una correcta orientación sobre algo fundamental como es el sexo, puede acarrear graves equivocaciones.
4. Distinguir la diferencia del despertar de la sexualidad en una persona con AMS.

Preguntas de Autoevaluación:

1. Logro hacer una objetiva autovaloración de la manera en que la sexualidad ha afectado los distintos aspectos de mi persona.
   0 1 2 3 4 5
2. He comprendido de qué manera las dudas, los temores y la inseguridad que estoy viviendo o que viví durante mi adolescencia han creado una confusión en mi identidad sexual.
   0 1 2 3 4 5
3. Reconozco en mi vida las equivocaciones que he cometido en mi vida sexual.
   0 1 2 3 4 5
4. Comienzo a distinguir las diferencias entre el despertar sexual heterosexual y el despertar sexual de una persona con AMS.
   0 1 2 3 4 5

Ficha 3.4. Traumas en el desarrollo de la sexualidad.

Objetivos:

1. Reconocer la diferencia entre el consentir o el ser abusado sexualmente.
2. Descubrir las consecuencias y ser conciente de la gravedad del abuso sexual.
3. Comprender de qué manera puede influir el abuso sexual en el desarrollo de la AMS.
4. Si has sido victima de un abuso sexual, llevar a cabo el documento "Sanando las Heridas del Abuso Sexual Infantil, y si no, leerlo detenidamente para autocapacitarse para ayudar a otros miembros de la página que sí han sido abusados.

Preguntas de Autoevaluación:

1. Reconozco en mi vida, o en la vida de otros, la diferencia entre haber que tenido un contacto sexual y haber sido abusado sexualmente.
   0 1 2 3 4 5
2. Soy consciente de la gravedad de las consecuencias del abuso sexual infantil.
   0 1 2 3 4 5
3. Comprendo la influencia que tiene el abuso sexual en el desarrollo de la AMS.
   0 1 2 3 4 5
4. He llevado a cabo el documento "*Sanando las heridas del abuso sexual infantil*" para ayudarme a sanar mis propias heridas o lo he leído y estudiado detenidamente para poder ayudar a otros.
   0 1 2 3 4 5

Ficha 3.5. Las nefastas consecuencias de ciertos "experimentos" sexuales

Objetivos:

1. Reconocer que la conducta sexual es una conducta aprendida.
2. Comprender que los primeros experimentos sexuales pueden distorsionar la conducta sexual y la vida psicológica y afectiva de la persona.
3. Distinguir cuales son los tipos de experimentos sexuales que afectan negativamente al individuo y diseñar un plan para erradicarlos.
4. Descubrir los efectos de las experiencias AMS.

Preguntas de Autoevaluación:

1. Al darme cuenta que mi AMS no es una condición innata, estoy poniendo todos los medios necesarios y aconsejados por la Terapia de la Esperanza para corregirla.
   0 1 2 3 4 5
2. He logrado hacer una buena autorevisión de la manera en que mis primeros experimentos sexuales pudieron afectar mi conducta sexual y mi vida afectiva.
   0 1 2 3 4 5
3. Distingo cuales son los experimentos sexuales que me afectan negativamente y he diseñado un plan para erradicarlos.
   0 1 2 3 4 5
4. Después de haber reconocido los efectos negativos de mis sentimientos o conductas AMS voy experimentando pequeños cambios en la forma de autocomprenderme y de analizar las causas de la AMS.
   0 1 2 3 4 5

Ficha 3.6. La plasticidad de la conducta sexual y la adaptación forzada a lo que se aprende

Objetivos:

1. Comprender el peligro de la plasticidad de la conducta sexual
2. Aprender que la forma de experimentar el placer puede modificar severamente la conducta sexual humana.
3. Reconocer los comportamientos sexuales que derivan de la nociva plasticidad de la conducta sexual.
4. Descubrir que a pesar de haber vivido una conducta sexual nefasta, el comportamiento sexual puede ser mejorable y perfeccionable.

Preguntas de Autoevaluación:

1. Frente al peligro de la plasticidad de la conducta sexual, me doy cuenta de lo necesario que es el autocontrolar mis deseos y comportamientos sexuales y voy dando pequeños pasos de autoconciencia y autocontrol al respecto.
   0 1 2 3 4 5
2. He podido descubrir en mi vida que la masturbación y la pornografía pueden modificar severamente mi conducta sexual y empiezo a controlar estas prácticas que me esclavizan y me degradan..
   0 1 2 3 4 5
3. He tomado la determinación de alejarme de aquellos comportamientos sexuales que pueden conducirme a buscar sensaciones cada vez más fuertes y he elaborado un Plan para poder lograrlo.
   0 1 2 3 4 5
4. Me siento capaz de mejorar y perfeccionar mi conducta sexual para vivirla de acuerdo a mi naturaleza humana.
   0 1 2 3 4 5

Ficha 3.7. La frustración que sigue al contacto sexual

Objetivos:

1. Comprender que el contacto sexual promiscuo genera frustración.
2. Analizar porqué una conducta sexual inapropiada puede ser motivo de frustración.
3. Reconocer que el contacto homosexual es una conducta autodestructiva y frustrante.
4. Identificar los motivos de la propia frustración.

Preguntas de Autoevaluación:

1. Reconozco en mi vida que a pesar del placer que generan los contactos sexuales promiscuos, después me siento más vacío, más solo y frustrado.
   0 1 2 3 4 5
2. Acepto que mi conducta y/o mis sentimientos sexuales equivocados ha sido en mayor parte la causa de mi frustración.
   0 1 2 3 4 5
3. Empiezo a vivir con gozo, alegría y esperanza el nuevo horizonte de futuro que se me abre y me entusiasma cada día más el trabajo de Terapia que realizo, viviéndolo no sólo como sanación sino también como liberación que me capacita para el amor y la verdadera libertad.
   0 1 2 3 4 5
4. Estoy aprendiendo a identificar los motivos de mi propia frustración.
   0 1 2 3 4 5

Ficha 3.8. La cultura del instante

Objetivos:

1. Comprender que la "cultura del instante" hace que la persona gire alrededor de sí misma y del placer genital.
2. Detectar cómo influye la "cultura del instante" en la sexualidad.
3. Aprender que la tolerancia de la permisividad sexual se ha ampliado hasta crear una cultura gay.
4. Descubrir la forma en que esta cultura ha influenciado en la propia vida.

Preguntas de Autoevaluación:

1. Soy consciente de lo peligroso que es dejarme llevar por la actual "cultura del instante" y las consecuencias que ha tenido en mi vida.
   0 1 2 3 4 5
2. Soy capaz de identificar todos los rasgos, las mentiras, la forma de manipulación y la estrategia de la Cultura pro gay.
   0 1 2 3 4 5
3. He descubierto que ni la bisexualidad ni la homosexualidad son equiparables a la heterosexualidad y a la unión sexual matrimonial.
   0 1 2 3 4 5
4. Reconozco en mi propia vida la manera en que he sido influenciado por la "cultura gay".
   0 1 2 3 4 5

Ficha 3.9. Efectos a corto y largo plazo de la conducta sexual

Objetivos:

1. Comprender que el comportamiento sexual debe de estar determinado por la naturaleza.
2. Descubrir que estamos llamados a vivir una auténtica sexualidad humana que se expresa en el amor de comunión y solidaridad vivido en el matrimonio o en el celibato/virginidad ofrecidos como donación.
3. Detectar los efectos del uso incorrecto de la sexualidad.
4. Reconocer que en un acto homosexual falta la complementariedad, el verdadero amor de comunión y donación (solidaridad) y que la "intimidad" es ficticia.

Preguntas de Autoevaluación:

1. Me alegra y entusiasma la idea de poder llegar a gobernar mi sexualidad y ser dueño de ella, viviéndola como don.
   0 1 2 3 4 5
2. Tengo claridad de que estamos llamados a vivir una auténtica sexualidad humana que se expresa en el amor de comunión y solidaridad vivido en el matrimonio o en el celibato/virginidad ofrecidos como donación.
   0 1 2 3 4 5
3. Comprendo claramente que la masturbación y la porno-dependencia obstaculizan el aprendizaje del uso apropiado de mi sexualidad y violan y degradan lo más íntimo de mi propia identidad.
   0 1 2 3 4 5
4. Soy consciente de que en el acto homosexual no existe ni el don ni la acogida del otro en un sentido pleno y que es un acto egoísta y contrario a la naturaleza en el que se utiliza al otro para llenar mi propia necesidad afectiva o hedonista.
   0 1 2 3 4 5

Ficha 3.10. De la codependencia afectiva a la codependencia sexual

Objetivos:

1. Comprender de qué manera se pasa de una codependencia afectiva a una codependencia sexual.
2. Conocer las características principales de la personalidad adicta.
3. Detectar las características de la persona idealizada.
4. Poner en marcha un plan de acción para ayudar al cerebro a dejar la dependencia y la adicción sexual.

Preguntas de Autoevaluación:

1. Estoy poniendo todos los medios para fortalecer mi voluntad y mi autoestima y evitar así toda codependencia.
   0 1 2 3 4 5
2. Reconozco en mi persona los rasgos de mi personalidad adicta.
   0 1 2 3 4 5
3. He descubierto las razones por las cuales he idealizado a personas de mi mismo sexo.
   0 1 2 3 4 5
4. Estoy llevando a cabo con seriedad el plan Schwartz para luchar contra mis dependencias sexuales.
   0 1 2 3 4 5

Ficha 3.11. Placer, dolor y vergüenza.

Objetivos:

1. Comprender que la sexualidad no puede ser reducida al placer y a la genitalidad.
2. Entender de qué manera pueden estar relacionados el dolor y el sexo.
3. Descubrir por qué causa dolor la AMS y poner en marcha el plan del Dr. Nicolosi para sanarlo.
4. Autocapacitarse para superar la vergüenza producida por la AMS.

Preguntas de Autoevaluación:

1. Reconozco la situaciones en mi vida en la que me he dejado o me dejo llevar por el placer sexual enfocado en la genitalidad.
   0 1 2 3 4 5
2. Puedo diferenciar entre una relación sexual matrimonial y una relación destructiva como es la homosexual.
   0 1 2 3 4 5
3. He planteado iniciar el plan del Dr. Nicolosi para sanar mi dolor.
   0 1 2 3 4 5
4. He comprendido que no puedo quedarme estancado en la vergüenza y he elaborado un plan de lucha para superarla.
   0 1 2 3 4 5

Ficha 3.12. Del temor al "qué dirán" a la aceptación y reconocimiento al grupo de "referencia".

Objetivos:

1. Reconocer el papel que juega el "temor al que dirán" en el desarrollo de la personalidad.
2. Aprender la diferencia entre identificarse a un grupo de pertenencia constructivo y uno destructivo.
3. Conocer la relación que existe entre la necesidad de pertenecer a un "grupo de pertenencia" y la AMS.
4. Descubrir la importancia de decir NO para poder proteger la individualidad y la dignidad de la persona.

Preguntas de Autoevaluación:

1. Reconozco las situaciones en mi vida en las que "el temor al que dirán" me han obligado o me obligan -aún en contra de mis propios principios- a comportarme para complacer al otro y recibir su valoración y aprobación.
   0 1 2 3 4 5
2. Estoy decidido a no identificarme ni contactar con "grupos de pertenencia gay" pase lo que pase.
   0 1 2 3 4 5
3. He comprendido que tengo que buscar la forma de identificarme con grupos que puedan aportar valores y favorecer el desarrollo de mi identidad de género y estoy dando pasos concretos al respecto.
   0 1 2 3 4 5
4. Soy consciente de las situaciones en las que debo decir NO para proteger mi individualidad y mi dignidad de persona.
   0 1 2 3 4 5